

誇りと絆を育む緑豊かな住みよいまち☆小さなまちにあふれる輝き☆

# 広報 よしとみ

## YOSHITOMI

1 | 2016.1.1  
January  
No.765

人の動き [平成27年11月30日現在]

●町の人口	6,886人	前月比(-12)
●男性	3,250人	前月比(-5)
●女性	3,636人	前月比(-7)
●世帯数	2,899世帯	前月比(-6)



## 第19回 吉富町子ども会カルタ大会

吉富町子ども会育成連絡協議会主催の「第19回吉富町子ども会カルタ大会」が11月23日に吉富町老人福祉センターで開催されました。

高学年の部、低学年の部合わせて14チームの79名が参加し、熱戦が繰り広げられました。

(関連記事16ページ)

### 主な内容

- 新年のご挨拶 ..... 2~3
- マイナンバー特集 ..... 4~5
- 新成人のみなさんへ 20歳になったら国民年金 ..... 8
- 駅前にコンテナハウス出現!チャレンジショップを設置します ... 9



吉富町長

## 今富 壽一郎

新年明けまして  
おめでとございませう。

町民の皆様には、輝かしく希望に満ちた新春をお迎えのこととお喜び申し上げます。新しい年を迎え、長年にわたり先人が築きあげてこられたこの吉富町をさらに住み良い町に発展させなければならぬと心新たにいたしております。

昨年また、各地で大被害や火山噴火などの自然災害が発生し、大変な犠牲と被害に見舞われ、自然の脅威を実感させられる年が続いております。吉富町でも台風15号の強風等により、天仲寺公園内や海岸の松の木などが倒れる被害が発生しましたが、幸いにも家屋や人

的 な被害は、ほとんど無く、ひと安心をいたしました。このような中、私どもは、いつ襲ってくるか分からない災害に対して備えをしなければなりません。いま、吉富町では災害時の避難や緊急車両のスムーズな移動を確保する対策として、各自治会において集落内の道路新設改良事業に取り組んでいきます。また、耐震能力に不安のある老朽化した町営住宅の計画的な建替え事業に今までのスピード感を持って取り組んでいきます。

この国の政策を受けて、町では平成28年3月末までに「吉富町まち・ひと・しごと創生総合戦略」を策定し、実行してまいります。町の将来を担う若者や子供たちに魅力ある町づくり、誰もが安心して暮らせる町づくりなど、様々な分野で積極的に事業を展開し、住民福祉の向上と安全で安心して住める町を実現していく所存です。



吉富町議会議長

## 若山 征洋

新年明けまして  
おめでとございませう。

町民の皆様には、お健やかに新春をお迎えのことと、心よりお慶びを申し上げます。皆様方におかれましては、日頃より町政、そして私ども町議会に対する温かいご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

さて、我が国では急速な少子・高齢化、本格的な人口減少社会が到来し、地方の多くは、農業、漁業の低迷や若者人口の減少により地域経済は衰退し、厳しい状況にあります。こうした中、政府は、一昨年12月、人口減少の克服と地方創生に向けて、2060年に1億人程度の人口を確保する「長期ビジョン」と今後5か年の政策

目標・施策を盛り込んだ、「総合戦略」を策定しました。これを受けて、現在、地方においては、地方の創意工夫を活かした施策を盛り込んだ地方版総合戦略等の策定が行われようとしています。政府が昨年を「地方創生元年」と位置づける中、人口減少の克服と地方創生は、国と地方が連携・協力して総力を挙げて取り組むべき国家的課題であり、我々町議会としても、真正面からこの課題に取り組む必要があると考えます。

一方、私ども町議会では、昨年11月に2回目の議会報告会を開催させていただきました。その中で頂いたご意見等は、本町における課題として、また議員の共通認識としてしっかりと受け止めさせていただきます。ご参加いただきました方、開催するにあたりご協力いただきました自治会長さんをはじめ、自治会役員の方々に御礼申し上げますとともに、この議会報告会を継続実施させていただき、多くの町民の皆さんに足を運んでいただけるよう、議会としても創意工夫をしていきたいと思っております。

新年を迎え、町議会といたしましては、町民の皆様の期待と信頼にしっかりと応えをしていくために、日常的に皆さんの声を広くくみとり、複雑多様化する現代社会において、環境変化に対する町政改革への期待を的確にとらえながら、議案の審議、政策の立案、調査研究に努め、情熱、責任感、そして判断力をもって、新しい時代にふさわしい活力ある安全・安心の町づくりに向け、議員一同、心をひとつに、英知を結集し、力を合わせ、実践して行こうと強く思っているところであります。

町民の皆様におかれましては、より一層のご支援、ご協力、ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。結びに、新しい年が町民の皆様にとりまして幸多く、輝く、希望に溢れる一年になりますよう、心からご祈念申し上げます。新年のごあいさつとさせていただきます。



吉富町教育委員会  
吉富町外一市組合立教育委員会  
委員長

## 守口 薫

あけましておめでとうございます。  
教育委員会を代表しまして

謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

昨年中は本町の教育行政に對しまして深いご理解とご協力をいただきました。厚くお礼申し上げます。本年も昨年同様どうかよろしくお願いいたします。

さて、最近の社会変化はめざましく、高齢化、グローバル化、情報化等々、ますます拍車がかかっているといえましよう。そのような社会に對応し、支え、生き抜いていける人材育成をめざす学校教育に對し、そ

のあり方が問われ様々な変革が求められていることは、すでにご承知の通りです。

いじめ問題に端を發し昨年四月から改正された教育委員会制度の変革。首長任命による教育委員長と教育長の一体化や首長と教育委員会との総合会議の開催等、その移行への今年は二年目の年です。また、児童生徒の学力向上と自己認識高揚のための学力テストの実施。児童生徒

の心の育成を図る道徳教育の必修化等々です。

またさらに昨年三月、国の教育再生実行会議において、本町でもすでに実施している学校関係者評価制度や学校評議員制度とは異なった、新たな制度が提言されています。

すべての学校のコミュニティスクール化を図り学校を核とした地域づくりを目指そうとの提言です。今、中教審に諮問されているところです。

「地方創生」がなにかと話題となる今日です。この制度の構築は「地方創生」の「地域を動かすエンジン」ともいべき制

度であり、本年はその成り行きが注目されます。

本年も皆様方からの声をしっかりと受け止めながら、このよう南国や県の動向をしっかりと見守り、学校教育、社会教育の充実に邁進する所存です。

最後になりましたが、皆様方のご多幸を心より祈念し挨拶といたします。



吉富町教育長

## 園田 陽一

成人の年を  
迎えられた  
若人の皆さんへ

希望に輝く新年にあたり、「成人の年」を迎えられた若人の皆さん、誠におめでとうございます。心からお慶びとお祝いを申し上げます。

さて、大人の仲間入りをされた皆さんは、自らの力でこれから歩んでいく人生に對して、それぞれすてきな夢を抱いておられると思います。その夢の実現を心から願うのですが、夢を実現することは容易なことではありません。まず、日々の努力が不可欠です。地道な努力をこつこつと継続しなければなりません。また、夢の実現を後押ししてくれる周囲の方々への感謝

の気持ちも忘れてはなりません。しかし、地道な努力も、感謝の気持ちも、夢がなければ長続きさせることは困難です。すなわち、「夢を持つことから全ての成功は始まる。」と、私は考えています。

皆さんもよくご存知の、フィギュアスケートの羽生結弦(ゆづる)選手についてですが、彼の子どもの頃の夢は、19歳でオリンピックで優勝することでした。そしてそれを見事に実現したのです。2014年のソチオリンピック男子シングルで優勝するという快挙を成し遂げたのです。彼は、「自分の夢」

について次のように述べています。

「夢をかなえる」「夢をかなえない」、そう思うことが一番大事で、夢をかなえることが大事なのではない。夢を持つことによって、その過程で自分自身が成長できるということが大切なんだ。まだまだ僕自身も夢の途中だと思っていますし、2018年の平昌(ピョンチャン)オリンピックが終わったら、荒川さんのような支援活動であったり、また自分がコーチになった時も、日本のフィギュア界が発展していくことを一番の夢に挙げていたので、更にがんばっ

ていきたいです。

是非、皆さんも、羽生選手のように、夢と情熱を持ち続けてほしいと思います。情熱を持って実践していくことは、青年に与えられた特権だと思います。皆さんが将来の社会の主役です。皆さんがそれぞれすてきな夢を実現し、大いに活躍されることを心からお祈りし、お祝いの言葉といたします。



# 平成28年1月から通知カード、 または個人番号カードの提示が 必要になります!

平成28年1月から順次、社会保障・税・災害対策の分野で、行政機関などにマイナンバーが記載されたカードの提示や、提出する書類にマイナンバーを記載することが必要になります。

たとえば、次のような場面で利用されます。

《**住民課**》住所や氏名等の変更手続きをするとき。

《**税務課**》償却資産に関する申告等をするとき。

(所得税及び住民税の申告で必要になるのは、平成28年分の申告からです。)

《**健康福祉課**》

国民健康保険、介護保険、後期高齢者医療保険、予防接種、障害者福祉、公営住宅、保育園等保育サービス、児童手当、児童扶養手当等に伴う手続きをするとき。

届出の際は、申請者や代理人等の本人確認が必要になりますので、運転免許証等の本人確認書類もあわせてご持参ください。

## マイナンバーに関するお問い合わせは マイナンバー総合フリーダイヤルへ

●通知カード、個人番号カードに関すること **0120-95-0178**  
●マイナンバー制度に関すること **(無料)**

■受付時間 平日/9:30~22:00 土日祝/9:30~17:30  
(年未年始12月29日~1月3日を除く)

※一部IP電話等で繋がらない場合(有料)

●マイナンバー制度に関すること **050-3816-9405**  
●通知カード・個人番号カードに関すること **050-3818-1250**

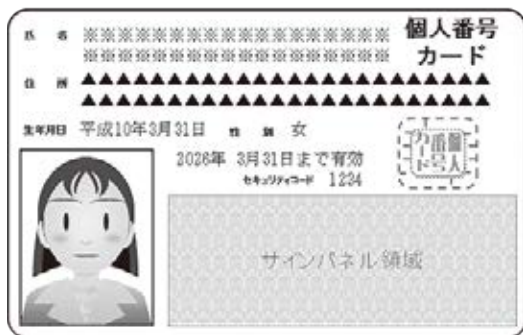
※英語、中国語、韓国語、スペイン語、ポルトガル語の窓口(無料)

●マイナンバー制度に関すること **0120-0178-26**  
●通知カード・個人番号カードに関すること **0120-0178-27**



# 個人番号カードの 交付が始まります!

平成28年1月から、個人番号カードの交付が始まります。こちらは、**希望者のみ**申請するカードです。主に、運転免許証に代わる本人確認書類や、電子証明書を使って確定申告を行う時などに使用します。交付申請が多い場合、交付準備が整うまで期間を要する場合がありますので、ご了承ください。



## 個人番号カード受け取りの手順

- ①平成28年1月以降、交付通知書（はがき）が申請者のご自宅に届きます。
- ②交付に必要な書類等をお持ちになり、交付通知書（はがき）に記載された期限までに、住民課にご本人がお越しください。  
※15歳未満の者又は成年被後見人は、その法定代理人が同行してください。
- ③交付窓口で本人確認の上、暗証番号を設定していただくと、通知カードと引き替えに個人番号カードが受け取れます。  
※大切なカードですので、厳格な本人確認を行います。ご理解・ご協力ください。  
※法定代理人以外の代理は、ご本人が病気、身体の障害などやむをえない理由がある場合のみ可能です。詳しくは、住民課までお問い合わせください。

**※通知カードが万一、届いていない場合は、  
住民課までご連絡ください。**



## ✓ 1月は国民健康保険税・町県民税の納期です

1月は、国民健康保険税第7期分と町県民税第4期分の納期です。

町税は納期限内に納めましょう。納期限を過ぎると、延滞金も生じてきますので、ご注意ください。

### 《口座振替を利用しませんか?》

町税は口座振替で納めることができます。納めに行く手間が省け、納め忘れの心配もなく、大変便利です。ぜひ、ご利用ください。

## ✓ 行橋税務署からのお知らせ

### 「復興特別所得税」の記載もれにご注意を!!!

平成25年分から平成49年分まで、復興特別所得税（原則としてその年分の所得税額の2.1%）を所得税と併せて申告・納付することとなっています。

所得税及び復興特別所得税の確定申告書を作成する際は、記載例を参考に「復興特別所得税額」欄の記載もれないようご注意ください!

また、還付申告書を提出される場合も、「復興特別所得税額」欄の記載が必要となります。

国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」をご利用いただければ、画面の案内に従って金額等を入力することにより、税額などが自動的に計算され、計算誤りのない申告書を作成することができますので、ぜひご利用ください。

確定申告書の記載例	
所得税	47950
復興特別所得税額	1006
所得税及び復興特別所得税の計	48956
給与	1920000
社会保険料控除	1920000
計	48956

※記載例の確定申告書の様式は、平成26年分を使用しています。

申告書等の作成は、ご自宅等から国税庁ホームページの

### 「確定申告書等作成コーナー」

[www.nta.go.jp](http://www.nta.go.jp) 作成コーナー

## 労働力調査にご協力をお願いします!!

総務省と福岡県では、毎月、労働力調査を実施しています。労働力調査は、わが国の失業率や雇用の実態を明らかにする重要な統計調査であり、政府や都道府県の雇用・失業対策のために必要不可欠な資料として活用されています。

調査対象は、全国から約1,000分の1の世帯が無作為に選定されます。吉富町においても対象となった世帯には、統計調査員が調査票の配布に伺いますので、調査へのご回答をお願いいたします。

なお、調査内容を統計資料作成以外の目的に使用することは一切ありません。

●問い合わせ 総務課



**平成27年度 吉富町住まいの耐震化教室  
(木造戸建て住宅)**

平成17年3月の福岡県西方沖地震発生から10年が経ちました。比較的地震が少ないといわれていた福岡県を突然襲ったこの地震により、多くの建物が被害を受けました。いつ起こるかもしれない地震に備えて、建物の耐震化を図っていくことは大変重要なことです。

今回、耐震改修の必要性や現状について、改めて知っていただくため、住まいの耐震化教室を開催いたします。ご自宅の耐震補強をご検討されている方は、ぜひご参加ください。  
※業者の方もご出席いただけます。



**◆木造住宅の耐震診断と耐震補強方法について**

◎講師 白水 秀一 氏  
(一社)福岡市耐震推進協議会 会長

**◆吉富町木造戸建て住宅耐震改修補助制度の紹介**

吉富町総務課

- 日時 平成28年1月28日(木) 18:30~20:00
  - 会場 吉富フォーユー会館 2階研修室
  - 募集人数 10名程度(参加費無料)
  - 申込方法 事前の申し込みが必要です。下記までお申し込みください。
  - 申込み 総務課  
※締切り:1月26日(火)
- ※応募者がいない場合は、研修会は中止します。

**ご存知ですか? ~運転免許証の自主返納制度~**

ここ数年で、高齢ドライバーによる交通事故や危険運転が各地で相次いでいます。警視庁によると、交通事故の総件数が年々減少する一方で65歳以上のドライバーによる事故の割合が増加の一途をたどっているそうです。

このため、高齢の方に運転能力を自覚してもらう「高齢者講習」が各地の教習所で行われており、高齢ドライバーの安全運転をサポートする様々な対策が行われています。

このような安全運転対策の一環として、自ら運転免許証を返納する制度があります。これは自分の運転技能に不安を感じている方、家族から運転をする事について心配されている方などが自主的に免許を返納する制度です。

交通事故は、いつ起こるか分からない身近な不幸です。辛く悲しい思いをする方がいなくなるように、町民一丸となって事故ゼロの町を目指しましょう。

なお、運転免許証を返納された方は「運転経歴証明書」を申請することができます。この運転経歴証明書は、免許証と同様に銀行口座を開設する際など、身分証明書として使用できます。また、運転免許証を自主的に返納した高齢の方に対して、バス・タクシーの料金割引等の支援サービスもあります。

詳しくは、福岡県のホームページでご確認ください。

<http://www.pref.fukuoka.lg.jp/contents/jishuhennou.html>

福岡県 自主返納 検索

\*運転免許証の返納の手続きについては、福岡県警察のホームページでご確認ください。

<http://www.police.pref.fukuoka.jp/chikugo/ogori-ps/koutu/menkyohennou.html>

福岡県警察 運転免許証の返納 検索

Moral

**ごみ出しのルールを守りましょう!**

普段ご利用になっている「ごみステーション」に収集できないごみが残ったままになっていませんか?

分別が正しくできていないものや、収集日以外の日に出しているものなど、ルールを守っていないごみが出されているようです。

これらのごみが出された場合、各地区でごみステーションの掃除を行なっている住民のみなさんや自治会長の皆様にご迷惑をかけるばかりでなく、最終的には公費で処分するなどの不都合が生じます。

「これくらいなら…」、「他の人もしているから…」などの考えはやめ、ごみ出しのルールを守りましょう。

「資源とごみの分別ガイドブック」で、収集日や内容をよく確認して出しましょう。

Information

**豊前法律相談センター  
無料法律相談のお知らせ**

- 相談時間 火・木・金曜日 午後2時00分~午後4時30分(祝日は除く)
- 場 所 豊前法律相談センター (豊前商工会議所2階 豊前市民会館前)
- 相談内容 土地、離婚、相続などあらゆる法律問題
- 相談料 吉富町に住所を有する方は、一年度に1回30分のみ無料となります。(交通事故、多重債務相談は年間通じて無料です。)
- 手 続 き ①役場住民課で相談紹介状(チケット)の交付を受ける。  
②法律相談センターに予約をする。 ☎0979-82-5272  
③相談紹介状(チケット)を持参して、法律相談センターで相談を受ける。
- 相談期間 平成28年3月31日まで行っています。

## 新成人のみなさんへ 20歳になったら国民年金

国民年金は、年をとったときやいざというときの生活を、現役世代みんなで支えようという考えで作られた仕組みです。

具体的には、若いときに公的年金に加入し保険料を納め続けることで、年をとったときや、病気やケガで障害が残ったとき、家族の働き手が亡くなったときに、年金を受け取ることが出来る制度です。



### 「学生納付特例制度」と「若年者納付猶予制度」

#### ★「学生納付特例制度」

学生の方は一般的に所得が少ないため、ご本人の所得が一定額以下の場合、国民年金保険料の納付が猶予される制度です。対象となる学生は、学校教育法に規定する大学（大学院）、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校及び各種学校（修業年限1年以上である課程）、一部の海外大学の日本分校に在学する方です。

#### ★若年者納付猶予制度

学生でない30歳未満の方で、ご本人及び配偶者の所得が一定額以下の場合に、国民年金保険料の納付が猶予される制度です。

### 年金の請求・相談は「街角の年金相談センター中津」で

吉富町の方も年金についての請求・相談は「街角の年金相談センター中津」で、出来ます。ご利用の際は、必ず電話で予約してください。

- 場 所 中津市役所 別棟2階
- 時 間 午前8時30分～午後5時15分（土、日、祝日、年末年始を除く）
- 業務内容 厚生年金保険・国民年金の年金請求手続き相談、各種届の受付等
- 予約専用電話番号 ☎64-7990



## 上下水道課だより

問 上下水道課 ☎24-4074



### 「下水道排水設備 工事責任技術者」の登録が始まります！

本町では平成15年度末より一部の区域において公共下水道の供用を開始しています。

各家庭等から役場が設置した公共ますの間をつなぐ排水設備工事は、吉富町の指定工事店で行なえば施工することはできません。

その指定工事店の指定を受けるためには、責任技術者の登録が必要となります。

#### ○新規登録資格条件

平成23年度～平成27年度で福岡県下水道排水設備工事責任技術者試験に合格した者、又は福岡県内の他の地方公共団体において既に登録を受けている者

#### ○更新登録資格条件

平成27年度、福岡県下水道排水設備工事責任技術者更新講習を修了した者

#### ○受付期間

平成28年1月25日（月）～平成28年2月5日（金）

※ただし、土曜日・日曜日を除きます。

#### ○受付時間

午前8時30分～午後5時15分

#### ○手数料

一件につき 2,000円

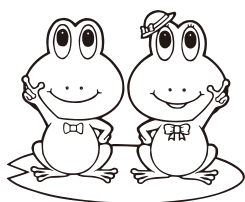
#### ○申込み

吉富町役場上下水道課 窓口

※申請書は、上下水道課に用意しています。

#### 【問い合わせ】

上下水道課





# 駅前にコンテナハウス出現! チャレンジショップを設置します

このたび、町の創業支援事業の一環として、コンテナハウスを利用したチャレンジショップを設置することとなりました。「自家製のものをちょっと売ってみたい」といった方から「将来的に店舗や事業所を構えて開業したい」といった方まで、創業を希望する方の“チャレンジ”をお待ちしています。お知り合いの方にも広くお声かけください。



まずはお気軽にご相談ください。

大募集!

吉富町 チャレンジショップで  
創業してみませんか。

「カフェ」「スイーツ」「花屋」「雑貨」「美容」「エステ」「5歳児教室」

吉富町で自分のお店を持ちたい方を応援します

World Challenge Shop  
チャレンジショップとは

「自家製のものや、いかに日々工夫する商品づくり」により、創業支援の観点から本町の発展に貢献し、創業準備段階からスタートアップまで幅広くサポートしてサポートして頂く仕組みです。(詳細はホームページをご覧ください)

チャレンジショップのポイント

- 駅前の好立地で出店可能(予定)
- 月々5,000円/月(テナント費)
- チャレンジショップ創業準備の物件探しをサポート
- 創業準備や経営ノウハウをサポート

吉富町 TEL 0979-24-4073 FAX 0979-24-3219

## 吉富町内で創業される方を応援します! 一開業費用に対する助成制度について一

吉富町内において、空き店舗などを改修したり新規に建設するなどして創業を目指す方を対象に、改修工事費などの開業のために係る費用を助成する制度を創設しました。創業準備から経営相談まで、町と商工会にて強力にサポートします。この制度を活用して、吉富町で創業しませんか?

### 【対象者】

吉富町内で開業される中小企業者(個人・法人)で、以下の要件に該当する方

- ①開業に係る資金として金融機関等からの融資が決定している方  
(事業計画書が金融機関等の融資審査において認められている事業)
- ②税金等の未納がない方
- ③5年以上吉富町内で営業する意志があり、吉富町商工会会員になる方

### 【対象事業】

- ①金融機関等からの融資が決定し計画の実効性が確認された事業
- ②需要や雇用を創出する事業
- ③金融機関等からの資金調達及び自己資金での創業が十分に見込める事業

### 【対象とならない事業】

- ①公序良俗に問題のある事業
- ②宗教活動又は政治活動を目的とした事業
- ③風俗営業等の規制及び業務の適正化等に関する法律の適用を受ける事業

### 【助成額】

創業に係る経費のうち、申請書類等作成費、店舗等改修工事費、備品等購入費、借損料費、原材料費、広報費などで、助成対象経費の2分の1以内、200万円を上限額とする予算の範囲内の額

#### ◆制度や助成金申請に関する問い合わせ

吉富町産業建設課

#### ◆創業や経営に関する問い合わせ

吉富町商工会 (☎22-0228)

## お魚づくし!「愛のお弁当」

12月9日(水)、豊前・築上地域栽培漁業推進協議会の魚食普及事業の取り組みの一環として、ボランティア団体である「太陽の会」により、地元で獲れた魚をふんだんに使用した「愛のお弁当」が作られました。当日は、地元で獲れたザコエビを存分に使用したかき揚げ・イカの煮付け・鯛の塩焼きや、町の特産品である美だいこん(赤大根)等が約40名の会員により調理され、栄養バランスの良い弁当となって一人暮らしの高齢者の皆様のお宅に届けられました。今後も、地元のおいしいお魚を多くの方に広める取り組みを行い、魚食を普及していきたいと思ひます。



## 吉富町農地賃借料情報

平成27年1月から11月までに、農業経営基盤強化促進法（利用権設定）により公告された農地の賃借借における賃借料水準（10a当たり）は、下記のとおりです。

### 吉富町農業委員会

農地（田・畑） 10a当たり

締結（公告）された地域名	吉富町全域	
支払方法	現金	物納（米）
平均額	8,400円	0.5俵
最高額	19,900円	1.0俵
最低額	2,100円	0.3俵
データ数	11件（29筆） （比率10%）	18件（45筆） （比率15%）
備考（使用賃借）	123件（222筆） （比率75%）	

◎賃貸借……有償（有料）で農用地を賃借する契約

◎使用賃借…無償（無料）で農用地を賃借する契約

1. データ数は、賃借権を設定した件数並びに筆数である
2. 金額は、算出結果を四捨五入し100円単位としている。
3. この吉富町農地賃借料情報は賃借料決定の参考として提供するものです。  
賃借料は対象農地の状況等に合わせ、当事者同士で決定してください。

## 吉富町ブランド“美だいこん”が取材されました！

吉富町とJA福岡京築で特産品化を目指している“美だいこん”（赤大根）がNHK北九州放送局で取材されました。番組内で料理研究家によるアイデアレシピ等も紹介されましたので、町のホームページのレシピ集に追加しました。みなさんもレシピ集を活用して、生食でもおいしい“美だいこん”を更においしく食べてみませんか！



（左から）生産者／賀部さん  
調理／和才さん  
料理研究家／益元さん  
NHKキャスター／猪崎さん



アイデアレシピ▶

## 企画財政課だより

問 企画財政課 ☎24-4071

## 総合計画審議会から 答申がありました

～第4次吉富町総合計画中期基本計画～

12月11日、策定を進めておりました第4次吉富町総合計画の中期基本計画について、総合計画審議会の是本信義会長から今富町長に対して、計画は妥当であるとの答申書が提出されました。

総合計画は行政運営の総合的な指針となる計画であり、今回の中期基本計画は、計画期間である平成30年度までのまちづくりの方針をまとめた計画です。3月26日に町から総合計画審議会に対する諮問を行い、審議会において4回に渡る慎重な審議が行われ、今回の答申に至りました。



◀今富町長に答申書を手渡す  
是本会長

町は答申を受け、この中期基本計画に基づいて様々な施策を実施し、計画の将来像である「誇りと絆を育む緑豊かな住み良い町☆小さな町にあふれる輝き☆」の実現に向け、まちづくりを進めてまいります。

なお、計画書は完成次第町のホームページで公開するほか、今年度中に内容を分かりやすくまとめた概要版を全戸に配布する予定です。

## 道路愛称の設定と看板の設置を行っています

吉富町では、町民の皆様様に道路に対する関心を高め、親しみを深めていただくことを目的に、「道路愛称の設定」と「通り案内看板の設置」を行っています。

これまで愛称の公募等を行い、「けやき通り」「金鈴通り」「電源道路」「下往還通り」「神導路」「駅前通り」の6路線の愛称が決定しており、その呼び名が定着してきています。愛称を付けるメリットとしては、道路への親近感が高まるとともに、分かりやすく道案内ができ、お宅やお店が覚えてもらいやすくなるなどが挙げられます。

## 新たに3路線の愛称が決定しました。

公募等により、新たに3路線の愛称が決定しました。愛称を記した通り案内看板を設置します。

### ① オオタニ動物病院前～直江交差点(五叉路)～山国大橋(県道113号中津豊前線)

愛称「旧10号通り(きゅうじゅうごうどおり)」

かつて国道10号線であったことを残したい。(公募によらず決定)

### ② 直江交差点(五叉路)～山国橋(株)吉富タクシー前(県道108号中津吉富線)

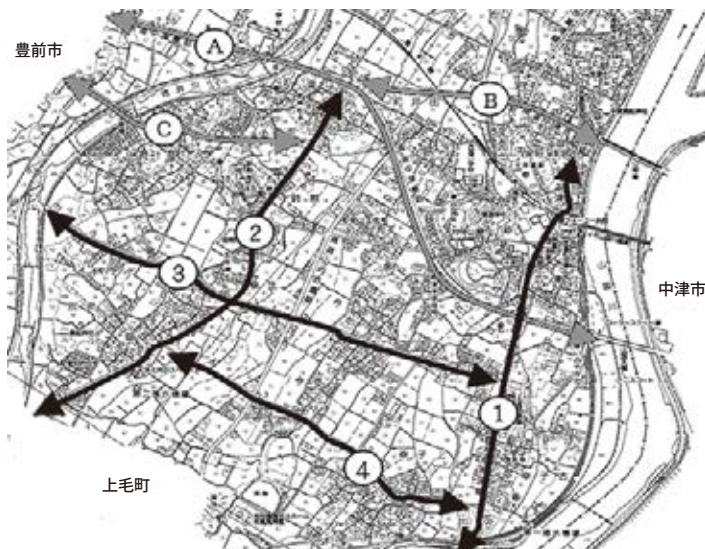
愛称「みはらし道路(旧国道)(みはらしどうろ)」

線路をまたいで道路が起伏し、みはらしが良い。旧国道10号線ができる前はこの道路が国道であったことを残したい。(公募により決定)

### ③ 土屋橋先の町境～直江児童遊園先(町道直江三毛門線)

愛称「さくらほほえみ通り(さくらほほえみどおり)」

土屋公園・壺神社・直江児童遊園には桜の木が多い。毎日のウォーキングコースにしている人も多く、行き交う時にはほほえみが交わされます。(公募により決定)



## 道路の愛称を募集します! 名づけ親になりませんか?

町内の4つの道路について愛称を募集します。

### ① 吉富亭前～役場前～町営幸子団地先(県道221号吉富港線・県道16号吉富本耶馬溪線)

### ② 直江交差点(五叉路)～町営別府住宅先(町道直江中村線)

### ③ 佐井川横～わかば乳児保育所前～JAふれあい市前(町道幸子楡生線・町道楡生佐井川線)

### ④ 栗田建設前(別府)～(株)吉富タクシー幸子第2営業所前～県道吉富本耶馬溪線との交差点(町道別府幸子線)

※敬称等省略 ※募集は4路線ですが1路線でも応募できます。

#### ■募集条件

どなたでも応募できます。

#### ■応募方法

道路番号・愛称名・愛称を名付けた理由と住所・氏名・年齢・電話番号を記載のうえ、役場企画財政課へ郵送、ファックス、メールまたは持参によりご応募ください。

郵送 〒871-8585 吉富町役場企画財政課宛て(住所は不要)

ファックス 24-3219 メール info@town.yoshitomi.lg.jp

※応募用紙は企画財政課窓口、町ホームページで取得できますが、任意の用紙に必要事項を記載いただいても構いません。

#### ■応募期間

平成28年1月4日(月)～1月25日(月)(郵送は当日消印有効)

#### ■審査・選考

愛称名の選考は、応募状況等を参考に道路愛称設定委員会において審査、選考します。

※応募された愛称は一部補作する場合があります。

※採用作品の一切の権利は吉富町に帰属するものとします。

#### ■その他

応募用紙に記載された個人情報、本募集以外の目的には使用しません。また、採用者については、ご本人の承諾を得たうえで、氏名及び住所(地番等は除く)を公表する場合があります。

#### ■問い合わせ

企画財政課

# 「ふるさと応援寄附金(ふるさと納税)」で 吉富町を応援してください!!

「ふるさと応援寄附金」とは、ふるさとへ贈る寄附金です。ふるさとを応援したいと思う方が、この寄附をした場合、所得税と住民税が一定の限度額まで軽減(控除)されます。

吉富町では、「ふるさと吉富町」を応援したいと思っていただける方からの寄附を募集しています。吉富町で生まれ育った方、ご縁があって吉富町を応援したいと思っていただける方、是非この制度を活用して「ふるさと吉富町」を応援してください。寄附金は、寄附者が下記事業の中から指定していただいた事業に活用させていただきます。

- ①教育、文化、スポーツの振興に関する事業
- ②産業の振興に関する事業
- ③都市基盤、生活環境の整備に関する事業
- ④少子高齢化対策、福祉保健医療の充実に  
関する事業
- ⑤その他町長が必要と認める事業



※指定がない場合は、⑤の「活力あるふるさとづくりのために町長が必要と認める事業」に活用させていただきます。

## 「ふるさと納税」で吉富町に30,000円を寄附した場合

**例えば:** 給与収入500万円で夫と妻(夫の扶養)、中学生以下の子ども2人の4人家族のケースで、所得税の適用税率10%、住民税所得割額が277,500円の方が吉富町に30,000円を寄附した場合

◆所得税の所得控除による税額の軽減 ※1:総所得の40%が上限

$$(30,000円^{※1}) - 2,000円) \times 10.21\% (\text{所得税の適用税率(復興特別所得税率含)}) = 2,858円$$

◆住民税の税額控除

(1)基本控除 ※2:総所得の30%が上限

$$(30,000円^{※2}) - 2,000円) \times 10\% (\text{住民税率}) = 2,800円$$

(2)特例控除 町県民税所得割の20%が上限

$$(30,000円 - 2,000円) \times (90\% - 10.21\% (\text{所得税の適用税率(復興特別所得税率含)}))$$

$$= 22,342円$$

$$(1) + (2) = 25,142円$$

この場合、所得税、住民税を合わせて28,000円が軽減されます。

※給与収入や家族構成等に応じて控除の額は変動しますので、詳細につきましては、お住まいの市区町村税務担当窓口までお問い合わせください。

【問い合わせ】 ・企画財政課 ☎24-4071 ・税務課 ☎24-1125

【参考】 吉富町ホームページ <http://www.town.yoshitomi.lg.jp/>

(総務省の「ふるさと寄附金など個人住民税の寄附金税制」をリンクしています。)

## ひとり親家庭等医療証と重度障害者医療証が 中津市内でも一部使用可能になります

これまで、ひとり親家庭等医療証と重度障害者医療証が使用できるのは福岡県内のみでしたが、平成28年2月以降、中津市内の医療機関を受診する際にも、社会保険の方に限り、医療証が使用できるようになります。(国保・後期の方は従来どおり市町村窓口での償還払いとなります。)

具体的な変更内容は下記のとおりです。

	平成28年1月まで → 平成28年2月以降	
ひとり親家庭等医療証	中津市内での医療証使用不可。	社会保険の方に限り、中津市内での医療証使用可。国保・後期の方は使用不可。
重度障害者医療証	中津市内での医療証使用不可。 (人工透析治療除く)	社会保険の方に限り、中津市内での医療証使用可。国保・後期の方は使用不可。(人工透析治療除く)

※医療証が窓口で使用できずに、医療証の自己負担金額を超えて自己負担した医療費は、市町村窓口にて申請することにより後日払い戻しが受けられます。

国民健康保険・後期高齢者医療保険の方については、中津市内において医療証が使用できるように関係機関と協議してまいりましたが、今回は実現に至りませんでした。今後も引き続き関係機関と協議し、国民健康保険・後期高齢者医療保険の方についても医療証が使用できるように協議を進めてまいります。何卒ご理解とご協力をよろしくお願い致します。

●問い合わせ 健康福祉課

## 厚生労働大臣表彰を受賞しました

吉富町民生委員・児童委員の八木 守行さんが、多年にわたり社会福祉の推進に貢献した功績を認められ、平成27年度社会福祉功労者厚生労働大臣表彰を受賞しました。

八木さんは平成4年12月から現在までの23年間、民生委員・児童委員として地域の社会づくりや福祉行政の推進に尽力され、去年は県知事表彰も受賞されました。

12月10日に今富町長を訪ね、町長から国の賞状を受け取る時、「皆さんの協力あっての賞だと思います。」と受賞の感想を語られました。今富町長は八木さんの活動に感謝を述べ、「誇らしいことです。いつまでも活躍していただきたい。」と話しました。



左から今富町長、八木 守行さん

## 吉富町嘱託員の募集について 吉富町子育て支援センターの嘱託員を 募集します。

◇職種 放課後児童支援員

### 【業務内容】

昼間保護者のいない家庭の小学生に対し、適当な環境を与えて生活指導を行う等の放課後児童健全育成事業(学童保育)に係る業務

【勤務地】 吉富町子育て支援センター

【勤務時間】 月～土曜日のうち祝日を除く、週35時間以内

【報酬、保険等】 月額129,000円 社会保険、雇用保険有り

【募集人数】 2名程度

### 【応募資格】

昭和26年4月2日以降に生まれた方で、次のいずれかに該当する方

- ①保育士資格を有する方
- ②社会福祉士資格を有する方
- ③幼稚園、小学校、中学校、高等学校または中等教育学校の教諭資格を有する方
- ④大学(外国の大学を含む)において社会福祉学、心理学、教育学、社会学、芸術学若しくは体育学を専修する学科またはこれらに相当する課程を修めて卒業した方

- ⑤大学において社会福祉学、心理学、教育学、社会学、芸術学若しくは体育学を専修する学科またはこれらに相当する課程において優秀な成績で単位を修得したことにより、大学院への入学が認められた方
- ⑥大学院において社会福祉学、心理学、教育学、社会学、芸術学若しくは体育学を専攻する研究科またはこれらに相当する課程を修めて卒業した方
- ⑦高等学校卒業生等であり、2年以上児童福祉事業または、放課後児童健全育成事業に類似する事業に従事した方

### 【申込方法などについて】

#### 【申込方法】

申込用紙に必要事項を記入の上、履歴書、資格を有する証明書の写しを添えてご提出ください。郵送可(申込期限必着)  
※申込用紙は役場健康福祉課窓口で配布します。

【申込期限】 平成28年1月29日(金)まで

#### 【問い合わせ・申込み】

吉富町健康福祉課

※勤務は、平成28年4月1日からです。

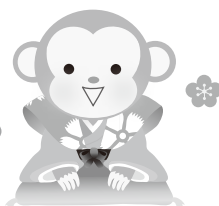
※上記報酬等については、あくまで予定であり確定しているものではありません。予算の都合等により変更になる場合があります。

### クリスマス飾り 制作

初冬の11月27日(金)センター多目的ルームで、「クリスマス」をテーマにした紙芝居を楽しんだ後、事前に準備した自然のつる、松ぼっくり、どんぐり等を使って先生方の指導の下、クリスマス飾りを各々親子で思い思い創意工夫してリース、ミニツリー等を制作しました。完成後はみんなで作品を前に記念写真!!

親子みんなで楽しい一時でした。

※現在、センター内工事のため駐車場は、フォーユー会館前駐車場をご利用願います。



## 子育て支援センターだより

### 1月の活動予定

◎活動時間は、10:30~11:30です。  
開始時間の10分前までにお集まりください。

●実施日●

●特別行事●

6日(水)

● リトミック

13日(水)

● 英会話ふれあい事業 (英会話で遊ぼう)

20日(水)

● 絵本読み聞かせ (おはなし会)

27日(水)

● 英会話ふれあい事業 (英会話で遊ぼう)

29日(金)

● 積み木遊び

□利用時間/毎週月曜日~金曜日(祝日はお休みです)  
午前9:00~12:00  
午後1:00~4:00  
子育て相談は、電話、面接等で随時行っています。

□利用対象者/0歳~小学校6年生までの児童とその保護者  
□利用料/無料

## 吉富町地域包括支援センターだより

### 認知症キャラバン・メイト養成研修を開催しました

12月3日(木)に、吉富フォーユー会館等で「認知症サポーター」の講師役のキャラバン・メイトの養成研修を開催し、36名の方が参加しました。

午前中は、九州労災病院門司メディカルセンター 神経センター長の由比友顕先生による「認知症について」の講演でした。午後からは、今後どのように認知症サポーター養成講座を開催していくかみんなで考えました。

地域に認知症サポーターの方がたくさん増えて、みんなで認知症の方や家族を支える体制をつくりましょう。



### 1月の物忘れ相談会のお知らせ

認知症はだれもがかかる可能性がある病気です。早期に治療を開始すれば病気の進行を遅らせ症状を軽くすることができますと言われています。

専門の医師が認知症に関する相談をお受けしますので、お気軽にご相談ください。

- 日時 1月19日(火)  
午後0時30分から午後1時30分
- 場所 吉富あいあいセンター
- 相談医 喜之道クリニック 広瀬 由喜 院長
- 相談料 無料

予約制です。希望される方は前日(18日)午前中までに吉富町地域包括支援センターに申し込みをしてください。

### あいあい喫茶を開催しています

触れあい・支えあい・助けあい・和みあい・  
とたくさんの **愛** があふれた喫茶です。

認知症や認知症の介護のことなど困っていることはありませんか。

同じような悩みを持っている方たちが集まり、情報交換や様々な体験を話す場です。心の疲れを癒しませんか。

家族の方だけでなく、だれでもくつろげる場所です。  
あいあい喫茶に来てみませんか。

- 日時 平成28年1月13日(水)・27日(水)  
午前10時から1時間程度
- 場所 老人福祉センター 一階サロン室
- 対象者 介護をしている方等

# BOOK

## 図書室からのお知らせ

図書室は  
フォーユー会館  
2階にあります。



新着図書のお知らせ

□一般書

- 『岳飛伝 15 照影の章』 北方 謙三
- 『ユートピア』 湊 かなえ
- 『下町ロケット2』 池井戸 潤
- 『図書室で暮らしたい』 辻村 深月
- 『12ヶ月のガーデニングDIY』
- 『追いかけるな 大人の流儀5』 伊集院 静
- 『はなちゃん12歳の台所 その後の、『はなちゃんのみそ汁』』
- 『西原理恵子と枝元なほみの親子ががっつりおかん飯』 他

□児童書

- 『ぼく、仮面ライダーになる!ゴースト編』 のぶみ
- 『ノラネコぐんだんおすし屋さん』 工藤 ノリコ
- 『600以上の筋肉と206個の骨をもつ体』 他

今月の  
ピックアップ

『まちの本屋 知を編み、血を継ぎ、地を耕す』  
著/田口 幹人 出版/ポプラ社

ネット書店の台頭、市場の縮小、「書店空白地域」の急増。この時代における、リアルな本屋の存在価値とは？「まちの本屋」の活路はどこにあるのか？注目の書店員が、自分なりの視点で、本屋というものについて語る。



## 月間ランキング 11月

### 一般書

1位	老後の資金がありません	垣谷 美雨
2位	幸せはあなたの心が決める	渡辺 和子
3位	鬼神の如く	葉室 麟
4位	君の臍臓をたべたい	住野 よる
5位	火花	又吉 直樹
6位	孤独のグルメ2	久住 昌之
7位	竈河岸	宇江佐 真理
8位	流	東山 彰良
9位	働く男	星野 源
10位	古民家れすとらん	

### 児童書

1位	どんどんくるくる	中尾 昌稔
2位	名探偵コナンの探偵入門	青山 剛昌
3位	ごはん	平野 恵理子
4位	鉄道	
5位	幽霊心霊現象大図鑑	
6位	こんできました	オームラトモコ
7位	あしによきによき	深見 春夫
8位	あなたをずっとあいつてる	宮西 たつや
9位	アカシア書店営業中!	濱野 京子
10位	かごにのって	とよた かずひこ

## 絵本の読み聞かせ『おはなし会』

町内在住の未就学児を対象に絵本の読み聞かせを行います。紙芝居やパネルシアター、手遊び歌などをおりませながらの楽しい時間を親子で一緒にお過ごしください。参加費は無料です。

- 日 時 平成28年1月20日(水)  
午前10時30分から(30分程度)
- 場 所 吉富町子育て支援センター
- 内 容 (絵本)いろいろばあ、やだやだくまちゃん、おしくらまんじゅう など
- 問い合わせ 教育委員会

## 「絵手紙教室」開講のお知らせ

初めての方でも安心してご参加していただける絵手紙教室を開講いたします。

いろいろな絵手紙を作ってみませんか。

みなさまのご参加お待ちしております!

- 対象者 吉富町在住の18歳以上の方。ただし、学生は除く。
- 日 時 平成28年1月29日(金)  
10時00分から12時00分まで
- 申込期間 平成28年1月4日(月)から1月18日(月)  
土日祝日を除く午前8時30分から午後5時15分まで
- 場 所 吉富フォーユー会館 3階 研修室3、4
- 定 員 15名 先着順とし、最少催行人数は8名です。
- 講 師 中野 美枝子 先生
- 問い合わせ・申込み 教育委員会  
吉富フォーユー会館窓口または  
電話でお申込みください。



作品例(イメージ)

## Event News

1月

### フォーユー会館催し物ご案内

- 1/24 **カラオケ喫茶ピープル発表会**  
●開場/9:00 開演/9:30 ●入場料/無料  
●問い合わせ/田井中 あい子 ☎72-2428
- 1/31 **カラオケティファニー新春歌の祭典**  
●開場/9:00 開演/9:30 ●入場料/2000円  
●問い合わせ/カラオケ ティファニー ☎24-5240

## 第19回吉富町子ども会カルタ大会

11月23日に行われた「第19回吉富町子ども会カルタ大会」の主な結果は次のとおりです。

### 【低学年の部】

- 優勝：今吉Bチーム
- 準優勝：レインボードロフィンチーム(喜連島)
- 3位：レッドシャークチーム(喜連島)

### 【高学年の部】

- 優勝：ホワイトタイガーチーム(喜連島)
- 準優勝：幸子古Aチーム
- 3位：広津上Aチーム

担当地区役員、ジュニア・インリーダー、応援の保護者の皆様のご協力により、大会がスムーズに行われました。

各部、上位3チームは、2月に上毛町で行なわれる京築カルタ大会に出場予定です。



低学年優勝 今吉Bチーム



高学年優勝 ホワイトタイガーチーム

## 平成27年度 スポーツフェスタ・よしとみ

### 『第7回吉富町卓球大会』を開催!



12月6日(日)に、吉富町体育館にて平成27年度スポーツフェスタ・よしとみ「第7回吉富町卓球大会(吉富町体育協会卓球部主催)」が開催されました。

大会には、4団体8チームが団体戦に、3団体8名が個人戦に出場し、寒さを吹き飛ばすほどの大熱戦を繰り広げました。

#### 〈大会結果〉

- ★団体戦 ○優勝：吉富卓球クラブA
- 準優勝：チーム APIC
- ★個人戦 ○優勝：常慶暎子さん(吉富卓球愛好会)
- 準優勝：林田健二さん(吉富卓球クラブ)

## 平成27年度 スポーツフェスタ・よしとみ

### 『第28回吉富町バドミントン大会』を開催!



12月13日(日)に、平成27年度スポーツフェスタ・よしとみ「第28回吉富町バドミントン大会(吉富町体育協会バドミントン部主催)」が開催されました。

大会には、8団体から計76名が出場し、各クラスで大熱戦を繰り広げました。

#### 〈大会結果〉

- ★A級優勝 ○男子：後藤 修一さん/一木 浩さん
- 女子：時本 清美さん/則尾 亜紀子さん
- ★B級優勝 ○男子：花里 誓大さん/松本 大祐さん
- 女子：平野 美和さん/上條 優奈さん
- ★C級優勝 ○湯浅 修二さん/篠原 巽さん

## 『平成27年度スポーツフェスタ・よしとみ』閉幕!

平成27年8月～12月の間に開催された『平成27年度スポーツフェスタ・よしとみ』が、第28回吉富町バドミントン大会をもって閉幕しました。期間中に開催した4種目(軟式野球、ゴルフ、卓球、バドミントン)の大会には、延べ450名という多くの住民にご参加をいただきました。

事業の開催にあたり、ご理解とご協力をいただきました関係各位に、心から厚くお礼申し上げます。

吉富町体育協会



## スポーツフェスタ・ふくおか「福岡県民体育大会」

### 第2回市町村対抗「福岡駅伝」吉富町体育協会チーム出場!

11月22日(日)に、筑後市の筑後広域公園で第2回市町村対抗「福岡駅伝」が開催されました。

吉富町からは、吉富町体育協会(会長：石井厚)で代表チームを編成し、西川保監督と島崎利文主将をはじめ、中学生から一般まで選手・補欠を合わせ総勢19名のチームで出場しました。

当日は、体育協会役員や保護者、その他体育・スポーツ関係者等で編成した応援隊も大声援を送り、福岡県内全60市町村のチームが出場するなか、吉富町体育協会チームは約2ヶ月にわたる練習の成果を発揮し、昨年の順位を上回る成績でゴールしました。

選手・関係者の皆さん、お疲れさまでした。

#### 【選手一覧】※順不同

- 監督：西川 保さん(小犬丸下)
- 主 将：島崎 利文さん(今吉上)
- 一 般：荒木 啓輔さん(小犬丸下) 大平 壮一さん(幸子古) 奥家 康平さん(行橋市/吉富中学校出身)  
北崎 優華さん(直江) 小木戸 健太さん(広津上) 田中 義昭さん(直江)  
西 あやかさん(豊前市/吉富中学校出身) 花畑 寛典さん(小犬丸下) 和才 亮さん(幸子上)
- 中学生：青木 ひかりさん(喜連島下) 安部 洸樹さん(小犬丸上) 大平 真人さん(幸子古) 小木戸 楽人さん(広津上)  
瀧水 あや乃さん(広津上) 原田 陽菜さん(今吉下) 矢頭 奈津美さん(広津上) 米澤 宗哉さん(界木)



## 第47回豊築武道大会

11月15日(日)に、豊前市民体育館・武道館等で「第47回豊築武道大会」が開催されました。吉富町からは、剣道及び柔道に小学生・中学生・一般が出場し、好成績を残す大活躍をみせました。大会結果は、右のとおりです。

#### ☆お知らせ☆

吉富町武道館少年剣道教室では、随時生徒を募集しています。日本古来の武道である剣道を通して、心身の鍛錬とともに、子どもさんの豊かな人格形成を目指します。

吉富町の天仲寺山で修練に励んだ幕末の剣豪・島田虎之助の『剣心一致』の精神が受け継がれた伝統ある吉富町剣道教室です。ぜひ稽古日に見学に来てください。

- ◆募集対象者 5歳から
- ◆練習日 火・木曜日:午後6時~8時/土曜日:午前9時~12時
- ◆場所 吉富町武道館
- ※ 道具等の貸し出しもしています。
- 問い合わせ 下畑 茂喜 ☎24-2553  
佐伯 祐文 ☎22-9594

#### 〈剣道：個人の部〉

- ★小学校男子1・2年生の部 第三位 守口 泰惇さん
- ★小学校女子低学年の部 第三位 守口 惺さん

#### 〈柔道：個人の部〉

- ★幼児の部 優 勝 橋本 忠洋さん
- ★小学校男子4年生の部 優 勝 村上 基道さん  
準優勝 藤野 羽隼さん
- ★小学校男子5年生の部 優 勝 池之上 裕人さん
- ★小学校男子6年生の部 優 勝 門垣 貴也さん  
準優勝 松崎 聖弥さん
- ★中学校男子1年生の部 優 勝 門田 祐士朗さん  
準優勝 野田 啓太さん  
第三位 尾形 隼都さん  
準優勝 榎本 拓真さん

#### ★中学校男子2年生の部

#### 〈柔道：団体の部〉

- ★小学校の部 優 勝 吉富町少年柔道教室
- ★中学校の部 優 勝 吉富中学校

## 吉富町寿会連合会『第3回紅白芸能合戦』を開催!

11月27日(金)に、吉富フォーユー会館大ホールにて吉富町寿会連合会主催による『第3回紅白芸能合戦』が開催されました。

今年が3回目となるこの事業は、「生涯現役」「生涯青春」をモットーに、男性会員と女性会員13組ずつが紅白に分かれ、カラオケや舞踊など得意の芸能を披露するもので、対戦結果は、僅差で紅組が勝利しました。

紅組・白組の全出演者がすばらしい芸能をみせ、会場は大いに笑顔と拍手に包まれていました。

審査は、カラオケ教室指導者や京築地区老人クラブ連合会、社会福祉協議会、民生委員児童委員協議会、自治会長会の会長の協力を得て行ない、またアトラクションとして番所踊り保存会による番所踊りや、教室指導者によるカラオケ披露もありました。



# お知らせ

## イベント

### 馬頭琴・人形浄瑠璃による 美の競演

- 日時 1月23日(土)  
13:30開場 14:00開演
- 場所 げんきの杜多目的ホール  
(上毛町)
- 入場料 無料(整理券要)
- 問い合わせ 教育会館  
☎82-1357

### 在宅医療地域住民啓発 シンポジウム 「在宅医療知っていますか？」

自宅等の住み慣れた生活の場で療養し、自分らしい生活を続けられるために、この地域に相応しい在宅医療等を地域で考えるシンポジウムの開催を致します。

- 日時 平成28年2月13日(土)  
午後2時～
- 場所 豊築メディカルセンター  
(豊前市八屋くぼてんタウン北側)
- 参加者 地域住民の方(参加自由)
- 問い合わせ 豊前築上医師会 事務所  
☎0979-82-2758

### ぜんざい振る舞い

北九州空港に来館の皆様へ、日頃の感謝の気持ちを込めてぜんざいを無料で振舞います。先着300杯

- 日程 平成28年1月11日(月・祝)  
9:30～終了まで
- 場所 北九州空港旅客ターミナルビル  
1階イベント広場  
(小倉南区空港北町6番)
- 問い合わせ  
北九州エアターミナル株式会社  
☎093-475-4195



## 講座

### 職業訓練講座の開講 (豊前地区職業訓練協会)

- 【フォークリフト運転技能講習】
- 訓練期間 1月25日～28日(月～木)
- 場所 豊前地域職業訓練センター  
(豊前市八屋1926番地)
- 対象者 未資格者
- 費用 受講料32,400円  
別途テキスト代必要
- 定員 30名
- 【固定式クレーン運転特別教育】
- 訓練期間 1月23日～24日(土・日)
- 場所 豊前地域職業訓練センター  
(豊前市八屋1926番地)
- 対象者 未資格者
- 費用 受講料72,000円  
別途テキスト代必要
- 定員 20名
- ※その他、ガス溶接技能講習、エクセル基礎講座、デジカメと画像処理講座をそれぞれ開講します。
- ※各講座とも定員になり次第締め切ります。
- 申込み・問い合わせ  
豊前地区職業訓練協会  
☎0979-82-1511

### 平成27年度 豊前市外二町清掃施設組合 リサイクル講座受講生募集

- 講座名 布ぞうり作り
- 講座開催日  
2月12日(金) 午前10時～12時  
2月19日(金) 午前10時～12時  
※2回の講座で一つの作品を作ります。
- 募集人数 20名
- 申込期間 1月8日(金)～1月29日(金)
- 申込み 豊前市外二町清掃センター
- 受付時間 8時30分～16時30分  
☎82-2192

## 相談

### 親と子のなやみ相談窓口の 開設

- 期間 1月29日(金)～30日(土)
- 相談時間 9:30～16:30
- 相談電話番号  
☎092-574-5541(期間中のみ)
- 面接相談会場  
大野城まどかびあ(大野城市曙町2-3-1)
- 相談料 無料  
(電話代、会場までの交通費は自己負担)
- 相談内容  
子育て、非行、いじめ、ひきこもり、就労など子どもや若者に関する悩みや相談  
※面接は事前予約できます。
- 問い合わせ・面接事前予約  
福岡県新社会推進部青少年課  
☎092-643-3388

### 「福岡県新規就農・就業相談会 in 北九州」を開催します!

京築地域や北九州・筑豊地域で農業にチャレンジしてみようという方を対象とした就農・就業相談会を下記のとおり開催します。

地域でどのような農業をやっているのか、就農するためのサポート体制は?等について、詳しく説明させていただきます。

興味のある方の参加をお待ちしております!(参加無料、申込不要)

- 日時 平成28年1月23日(土)  
13時～16時30分  
(受付12時30分～16時00分)
- 場所 KMMビル4階 第2、第3・4会議室  
(北九州市小倉北区浅野2丁目14-1)
- 内容 就業情報の提供、個別相談  
(農業法人等への就職面接会ではありません。)
- 主催  
京築地域農業・農村活性化協議会担い手部会
- 問い合わせ  
行橋農林事務所京築普及指導センター  
地域係(☎0930-23-4215)

### 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。社会のために役に立ちたい。そんな高齢者の皆さんを後押しするため、しごと・ボランティア合同説明会を開催します。

企業との面談ブースのほか、専門相談員が皆さんのご希望を丁寧にお伺いする相談ブースも用意しています。ぜひ、ご参加ください。

※参加無料・申込不要

- 日時・場所 平成28年2月10日(水) 13時～16時(受付12:00～15:30)  
北九州市立商工貿易会館「多目的ホール」(小倉北区古船場町1-35)
- 問い合わせ 福岡県70歳現役応援センター 北九州オフィス  
☎093-513-8188 ホームページ <http://70-f.net/>

# お知らせ

## 平成28年度築城基地 モニター募集のお知らせ

航空自衛隊築城基地では、基地周辺住民の方の意見及び要望等を聴取し、基地諸施策の改善及び向上に資するため、下記のとおり「平成28年度築城基地モニター」を募集します。

記

### ■応募資格

- 1) 日本国籍を有する基地周辺市町村の在住者で、自衛隊及び防衛問題に関心があり、公正で建設的な意見ができる20歳以上の方
- 2) 次に該当しない方
  - (1) 国会議員及び地方公共団体の議会の議員
  - (2) 常勤の国家公務員及び地方公務員

### ■募集期間

平成28年1月4日(月)から1月29日(金)  
(当日消印有効)

### ■委嘱期間

平成28年4月1日から平成29年3月31日までの1年間

### ■募集人数 10名

### ■活動内容

- 1) 基地行事及び研修等への参加(約10回程度)
- 2) 基地モニター会議への出席及びアンケートの協力
- 3) 自衛隊及び築城基地の諸施策に対する意見及び要望等の提出

### ■選考結果

採用者には、平成28年3月中旬までに、委嘱式案内状の送付をもってご連絡します。(採用がない方については、連絡しません。)

### ■応募方法

- 1) 葉書に必要事項を記入の上、次の宛先まで送付してください。
  - ①住所 ②氏名(ふりがな)
  - ③生年月日 ④性別
  - ⑤電話番号及び携帯電話番号
  - ⑥職業
  - ⑦築城基地モニターを希望する理由〒829-0151

福岡県築上郡築上町西八田番地不詳  
航空自衛隊築城基地第8航空団司令部  
監理部基地渉外室  
「築城基地モニター応募係」

### 2) E-mail

葉書と同様に①～⑦の項目を記入の上、「8wg-adm001@inet.asdf.mod.go.jp」まで送信してください。

\*応募の際に提出いただいた個人情報は、本募集業務以外には使用しません。

### ■問い合わせ (築城基地内)

☎0930-56-1150(内線207)

\*平日の8:30から17:00まで

## 平成28年度 福岡県立小倉聴覚特別支援学校 幼稚部入学者選考

### ■志願資格

- ・両耳の聴力レベルがおおむね60デシベル以上の者のうち、補聴器等の使用によっても通常の話し声を解することが不可能、又は著しく困難な程度の者
- ・原則として保護者とともに本県に在住し、平成24年4月2日から平成25年4月1日までに生まれた聴覚に障害のある幼児(平成22年4月2日から平成24年4月1日までに生まれた者の編入学についても受入れ可能)

### ■募集期間

平成28年2月2日(火)～9日(火)  
受付時間は、午前9時から午後4時  
(9日は正午)まで

### ■入学志願手続き

本校所定の入学願書に必要事項を記入し、本校に提出(入学願書は本校に用意)

### ■入学者選考

◎日時 平成28年2月19日(金)  
9:30～9:50受付  
10:00～検査

◎会場 福岡県立小倉聴覚特別支援学校  
※当日は必ず保護者同伴で来校してください。また、母子健康手帳、身体障害者手帳、療育手帳があれば持参してください。

### ■問い合わせ

福岡県立小倉聴覚特別支援学校  
〒802-0061 小倉北区三郎丸2丁目9-1  
☎093-921-3600  
FAX093-931-9904

## 自衛官候補生募集

### 【3次募集】

■試験日時 平成28年1月24日(日)及び  
1月25日(月)

■受験資格 18歳から27歳未満の男性

■受付期間 平成27年12月10日(木)から  
平成28年1月19日(火)まで

■試験会場 小倉駐屯地及び福岡駐屯地

### 【4次募集】

■試験日時 平成28年2月13日(土)

■受験資格 18歳から27歳未満の男性

■受付期間 平成28年1月26日(火)から  
平成28年2月10日(水)まで

■試験会場 小倉駐屯地及び福岡駐屯地  
詳しくは福岡地方協力本部築城地域事務所までよろしくお願ひします。

### ■問い合わせ

(築城基地内) ☎0930-56-1150  
内線229

## 募集

## 豊前築上医師会 看護高等専修学校 准看護師生徒募集 【二次募集】

\*准看護師試験合格率100%

\*2年間で准看護師の受験資格が得られる学校です。

\*自立を目指し、1日も早く働きたい方。あなたの優しさとエネルギーを看護に役立て、地元で専門職者となりませんか?

### ■二次試験日程

◎試験日 平成28年2月13日(土)  
◎願書受付 平成28年1月25日(月)～  
平成28年2月12日(金)  
[必着]

■試験科目 国語・作文・面接

■募集人員 若干名(1学年定員:30名)

■修業年限 2年

### ■受験資格

中学校卒業(見込)者及びそれ以上の学力を有する者

### ■奨学金制度

・福岡県看護師等修学資金  
・江口姉妹基金(福岡県医師会奨学金)  
※詳細については、本校へお問い合わせください。

豊前築上医師会看護高等専修学校  
〒828-0021 福岡県豊前市八屋1522-2  
TEL・FAX 0979-82-0607

## 福岡県公衆衛生医師募集

福岡県保健福祉環境事務所などで保健・医療・介護施策の企画立案に携わる医師を募集します。

■採用予定数 1人

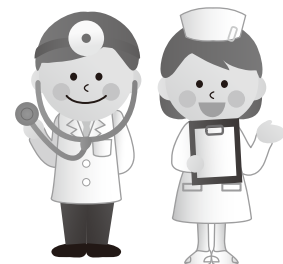
■選考方法 面接試験、小論文評定など

■応募締切 平成28年1月15日(金)

※業務内容、応募要件、採用時期、申込方法など詳しくはお問い合わせください。

### ■問い合わせ

福岡県保健医療介護総務課  
☎092-643-3237



# お知らせ

## 1月10日は110番の日です

～緊急時 あわてず  
あせらず 110番～

### ○「110番」は、事件事故の緊急通報専用電話です!

急を要しない相談などによる110番は、1分1秒を争う緊急な事件事故への対応を遅らせる原因となります。

「110番は緊急電話 相談ごとは#9110」

### ○福岡県内からの110番は、福岡県警察本部の通信司令室につながります!

110番に電話すると、警察官が必要なことを質問しますので落ち着いてはっきりと教えてください。

### ○場所をきちんと伝えましょう!

◎地番を確認して知らせましょう。

◎地番が分からない時は、交差点名・バス停名・近くの店舗など目標になるものを知らせましょう。

◎目標がない場合は、電柱番号や信号番号を知らせましょう。

### ○直ちに現場に駆けつけます!

110番を受け付けながら、別の警察官が警察署やパトカー・白バイなどに無線で指令を行っています。安心して警察官の質問に教えてください。

### ○運転中の携帯電話での通報は大変危険です!

安全な場所に停車してから通報しましょう。

### ■問い合わせ

豊前警察署 ☎0979-82-0110

## 年に一度は健康診査を受けましょう!!

福岡県後期高齢者医療制度の被保険者を対象に生活習慣病の予防及び早期発見・早期治療を目的に健康診査を実施しています。

平成27年度の受診期限は平成28年3月31日です。まだ受診されていない方は、お早めにご予約の上、受診してください。実施医療機関が分からない場合は、お気軽に下記問い合わせ先までご連絡ください。

受診のときは、「被保険者証(保険証)」と広域連合が郵送した「受診票」、自己負担金500円が必要です。受診票が見当たらない場合は再発行をいたしますので、お問い合わせください。

※生活習慣病(糖尿病や高血圧症などで治療中の方は受診の対象となりません。

### ■問い合わせ

福岡県後期高齢者医療広域連合  
お問い合わせセンター

☎092-651-3111

## 豊前市「求菩提温泉 卜仙の郷」 古い入浴回数券 (平成27年6月以前発行)の 使用期限についてお知らせ

「くぼて宿泊施設運営組合」は、平成27年6月30日をもって「求菩提温泉 卜仙の郷」の運営から撤退しました。

本組合発行の古い入浴回数券をお持ちの方は、平成28年3月31日までに求菩提温泉 卜仙の郷でご利用ください。

期限を過ぎますと使用できなくなります。

### ■問い合わせ

豊前市役所農林水産課農林農地整備係  
☎82-1111(内線1142)

## 募集

### 放送大学 平成28年4月入学生募集

放送大学は、BSデジタル放送やインターネットを利用して授業を行う、国がつくった通信制の大学です。

心理学・福祉・経済など幅広い分野を1科目から自宅でテレビやインターネットなどで学べます。

学力試験はなく、15歳以上(全科履修生は18歳以上)であれば入学でき、学士(教養)の学位がとれます。

■募集期限 平成28年3月20日(日)まで

■問い合わせ 北九州サテライトスペース

☎093-645-3201

## その他

### ご存じですか 「児童の権利に関する条約」

1989年の国際連合総会で採択され、わが国では1994年に発効した「児童の権利に関する条約」は、18歳未満のすべての子どもの権利や自由を尊重し、子どもに対する保護と援助を図り、その健やかな成長や幸せのためにつくられたものです。

### 【条約の主な内容】

- 子どもは教育を受けることや遊ぶことが認められるべきです。
- 子どもは自由に考え、信じる事が認められるべきです。
- 家庭環境に恵まれない子どもに保護と援助が与えられるべきです。
- 子どもは、あらゆる差別や暴力、虐待などの不当な扱いから守られるべきです。

### ■問い合わせ

福岡県新社会推進部青少年課

☎092-643-3387



## 福岡県特定最低賃金改定のお知らせ

特定最低賃金	1時間
製鉄業、鉄鋼・製鋼圧延業、鋼材製造業	881円
電子部品・デバイス・電子回路、電気機械器具、情報通信機械器具製造業	837円
輸送用機械器具製造業	860円
百貨店、総合スーパー	802円
自動車(新車)小売業	850円

※効力発生日は平成27年12月10日です。

※特定最低賃金に該当しない産業は、福岡県最低賃金(1時間743円)が適用されます。

○詳しくは福岡労働局労働基準部賃金課(☎092-411-4578)までお尋ねください。

# 1月 休日当番医案内

●日にち

日曜日・祝日

1(金・祝)
//
//
//
2(土・年始)
//
//
//
3(日・年始)
//
//
//
10(日)
//
//
//
11(月・祝)
//
//
//
//
17(日)
//
//
//
24(日)
//
//
//
31(日)
//
//
//
//

●病医院名

豊築休日急患センター  
 ◎内科・小児科  
 (9時~22時 受付は21時30分まで)  
 ◎歯科(9時~17時30分)  
 ◎口腔ガン専門医の診察予定日は3日・17日です。

片山医院
小路内科医院
ANS皮膚科クリニック
水谷クリニック
梶原内科泌尿器科クリニック
里見医院
酒井病院
熊谷循環器科内科医院
清田整形外科医院
大川病院
久持医院
中津胃腸病院
まつざきクリニック
古賀整形外科内科医院
豊前病院
高棕クリニック
梶原病院
横井医院
宮崎リハビリテーション医院
みぞぐち泌尿器科クリニック
杉原内科消化器科クリニック
川島整形外科病院
山移診療所
いとみクリニック
のまさ小児科
大堀脳神経クリニック
平田診療所
田中医院
田中医院
木下外科医院
守谷医院
くろつち整形外科クリニック
三浦眼科クリニック
米光医院
かわしまクリニック
松元整形外科医院

●住所・電話

豊前市八屋  
 (豊築メディカルセンター内)  
 ☎82-8820

築上町安武	☎0930-52-0505
中津市上宮永	☎22-2360
中津市中殿	☎22-1241
中津市山国町守実	☎62-2336
豊前市四郎丸	☎82-2456
中津市中央町	☎24-1251
中津市中央町	☎22-0192
中津市山国町守実	☎62-2126
豊前市恒富	☎82-3127
豊前市四郎丸	☎82-2203
中津市丸山町	☎22-7358
中津市永添	☎24-1632
中津市三光臼木	☎43-5784
築上町椎田	☎0930-56-1730
豊前市久路土	☎82-2309
中津市上宮永	☎22-5470
中津市中殿町	☎22-2535
中津市本耶馬溪町落合	☎53-2305
築上町東八田	☎0930-56-1035
豊前市恒富	☎84-0840
中津市中央町	☎26-0025
中津市宮夫	☎24-0464
中津市耶馬溪町山移	☎55-2068
吉富町今吉	☎24-8688
中津市蛸瀬	☎64-6871
中津市豊田町	☎23-3865
中津市耶馬溪町平田	☎54-2114
築上町椎田	☎0930-56-0026
中津市植野	☎32-8567
中津市宮夫	☎24-5701
中津市本耶馬溪町樋田	☎52-2201
豊前市赤熊	☎82-2551
豊前市青豊	☎64-7600
中津市古博多町	☎22-8788
中津市宮夫	☎24-9855
中津市三光土田	☎26-8020

## 犬のしつけ方教室を開催します

■日時

- ◎平成28年1月22日(金)  
13:30~16:00 講義(レッスン1)
  - ◎平成28年1月29日(金)  
13:30~15:30 実技(レッスン2)
  - ◎平成28年2月 5日(金)  
13:30~15:30 実技(レッスン3)
  - ◎平成28年2月12日(金)  
13:30~15:30 実技(レッスン4)
- ※講義には犬の同伴参加はできません。

■場所

京築保健福祉環境事務所 会議室  
 (行橋市中央1丁目2番1号)

■対象者と募集人員

定員30名(うち、犬同伴参加4組)  
 講義(レッスン1)を受講した方に限り、以後の実技(レッスン2~4)を受講できます。

■申込受付期間

平成28年1月12日(火)から1月15日(金)まで  
 定員になり次第締め切ります。

■申込み・問い合わせ

京築保健福祉環境事務所 保健衛生課  
 ☎0930-23-2245  
 (平日8:30~17:15まで)



### 慶弔

【ご冥福をお祈りします】

矢頭 徳郎様	82歳(和井田)
奥家 時夫様	90歳(界木)
松本 照子様	101歳(界木)
榊 タケ子様	92歳(高浜)
加來 義乃様	90歳(土屋)
杉元 小雪様	88歳(界木)

香典返し寄附お礼

【吉富町社会福祉協議会へ】

緒方 正勝様	(高浜)
矢頭 久代様	(和井田)
松本渡支雄様	(界木)
榊 吉彦様	(高浜)
大輪 征治様	(鈴熊)
杉元浩一郎様	(界木)
【吉富町寿会連合会へ】	
矢頭 久代様	(和井田)
松本渡支雄様	(界木)
杉元浩一郎様	(界木)

(平成27年12月7日まで受付分)



# 吉富文芸

## 短歌

大澤 忠義

ぜんざいのさし入れのあり老いの  
の会げにあたたかき心根うれし

前澤 千里

心までやさしくなれる絵画展  
じゃれあう仔猫まんまる太りて

高時 敬子

晩秋の落ち葉舞ひ散るウォーク  
ロード歩き始めて一月あまり

千原かほる

日和見の庭木の剪定捗らず  
雨降る午後を夫の居眠る

佐田 正子

文化祭は片付けまでとふ会場は  
忽ちスクランブル交差点のやうに

福山 武子

熱気球秋空彩る裾模様  
ふんわりふわり地より浮きたり

向野 朝香

小春日和病みある夫の布団干す  
ふわふわとなり綿菓子のごとし

蝶川内英一

主居ず実家の居間で愛猫と  
焼きのり分け合い昼飯を食ふ

高原トシエ

我が部屋の塀の傍に来し雀  
何処に居しやその姿なし

岡 紀子

山裾を色どる紅葉黄櫨の木  
ひととき夕日に燃えて暮れゆく

城戸 幸子

花ちりし秋明菊の茎ながく  
風にゆらゆら秋の暮なり

尾坐 新子

難民やテロのニュースの多き中  
豊後水道風て光れり

馬渡 築川

妻の寝息これに勝るものはなし  
われ歩む険しき道を不安などなし

## 俳句

守口 薫

「鹿児島にて3句」

紅葉散る志士生誕の地を埋め  
志士像の指さす彼方鶴来たる

冬ぬくし宴盛り上がるおはら節

奥家 康子

柘の花散りこぼれ香もこぼる  
独り居の夕餉少しの柳葉魚焼く

境内の阿吽の狛に風牙ゆる

大澤 忠義

元朝や赤きローソクたゆたひぬ

## 川柳

馬渡 築川

脈みれば今日も変わらぬリズム  
うつつ

人生の道八合目ほつとする

胃のもたれ食べすぎだったほつ  
とする

夢を見ましよう軍隊のない国  
伴走のナースを信じついで行く

満腹で行く物業家直ぐに済む  
バイキング糖分塩分そっちのけ

ピヤホール枝豆だけで二、三杯  
予報士の晴れで干したら下着濡れ

ただいまと一人住まいの戸を開  
ける

橋口 登

半歌仙「山茶花や」の巻

山茶花や散るたび起こす小さき風  
枯れかまきりの強き眼光

面小手と剣道の技繰り出して  
露天の主声を張り上げ

月今宵渡りゆきたる石の橋  
湖爽やかに落としたる影

## 連句

半歌仙「山茶花や」の巻

くさくさ吉富連句会  
捌 守口 薫

山茶花や散るたび起こす小さき風

枯れかまきりの強き眼光

面小手と剣道の技繰り出して

露天の主声を張り上げ

月今宵渡りゆきたる石の橋

湖爽やかに落としたる影

ウ

コスプレを着せて案山子のコンクール

冗談好きの若き先生

遠距離の恋の告白するメール

「浮気なしよ」と受ける返信

ようやくにPPPも本きまり

雨降り始め猫の入院

夏の月波の間にまに顔を出し

少し弛めになりし甚平

湯の町に同窓生の集いたる

霞たちたる豊の峰峰

古寺の枝垂れ桜の咲き誇り

自給自足をめざし種まき



首 平成二七年一月二六日  
尾 平成二七年二月一日

米田 隆佳  
執筆

眞理子

薫

眞理子

薫

眞理子

薫

眞理子

薫

眞理子

薫

眞理子

薫

眞理子

薫

眞理子

薫



# 朝食であなたの人生は変わるかもしれません!



忙しい毎日の朝。朝食を食べるよりも身だしなみに気を遣ったり、もう少し寝ていたいと思ってダラダラ…。そんな気持ちもよくわかります。けれど朝ごはんは胃袋を満たすためだけの食事ではありません。朝食がもつ大切な役割を知って、今年こそ朝食を食べる習慣を身につけましょう。

## 朝ごはんを食べることで良いことが沢山あります

### 脳が目覚め 集中力や記憶力が上がる

脳の唯一のエネルギー源はブドウ糖です。そのため、朝ご飯を食べないと脳のエネルギーが不足し、集中力や記憶力も低下してしまいます。しっかり朝ごはんを食べ、脳を目覚めさせましょう。

また、朝ごはんを食べるとちょっとしたことでイライラしてしまう気持ちを抑えることができるという調査結果も報告されています。



### 体温が上がることで 活動的になり体力向上

眠っている身体を少しずつ温めて活動的にします。朝ごはんを食べることで体力の向上も期待できます。



### 腸を刺激し 便通をよくする

食べ物が腸を刺激し、規則正しい排便習慣が身につきます。



## 肥満や糖尿病を予防する

朝食を抜くとドカ食いしやすくなるため肥満の原因になることはよく知られています。しかし、実は朝食を抜くこと自体が肥満と大きく関係しています。朝食を抜くと体が飢餓状態と感じ、次に食事をした時に小腸がいつも以上に糖類などを吸収します。すると血糖値が急激に上がるため膵臓からインスリン(血糖値を下げるためのホルモン)が一度に大量に分泌されます。吸収された糖類などは必要な分だけ活動するためのエネルギーとして使われ、残りはインスリンが肝臓や筋肉の細胞にエネルギー源として貯蔵させます。肝臓や筋肉だけで貯蔵しきれなくなると、脂肪細胞にも働きかけ脂肪を合成することでエネルギー源として貯蔵させます。こうして蓄えられた脂肪は、長期間エネルギーが不足するような非常事態が起きない限り使われることはないため、肥満の原因となります。

またインスリンを一度に大量に分泌させるような生活を続けていると膵臓に負担がかかり、インスリンの分泌量が減ったり、インスリンが分泌されても本来の働きができなくなってしまうことで高血糖になり、糖尿病を発症することにもつながります。朝食は肥満や糖尿病を防ぐためにも重要です。



## まずは食べることからスタート! 慣れてきたらバランスを考える

今、朝ごはんを食べる習慣が全くない方は、牛乳をコップ1杯飲むことからでもよいので始めましょう。それに慣れてきたら、主食・主菜・副菜のそろったバランスがとれた食事を心がけると代謝が良くなります。

### バランスのよいごはん食の例



汁物は具沢山にする  
と野菜もとれ、減塩  
にもつながります。  
ただし、汁物は食塩  
の多い料理なので  
1日1回を目安に

### バランスのよいパン食の例



野菜料理を1番に  
食べると食物繊維  
が糖質の吸収を緩  
やかにしてくれます!

# \*HAPPY BIRTHDAY\*

1歳のお誕生日おめでとう!



すずかわ えいじ  
鈴木 瑛士ちゃん 男



たかもり ほのか  
高森 穂花ちゃん 女



おおいし まお  
大石 瞬生ちゃん 男

あいあいセンターだより

吉富あいあいセンター ☎23-9900

今月の健康標語 **しゅんの物 たくさん食べて 健康だ** 吉富小学校 戸成 一翔

## 初期(ごっくん)離乳食教室のお知らせ

離乳食を今から始める赤ちゃんの保護者の方を対象に初期(ごっくん)離乳食教室を開催します。ぜひご参加ください。

- 対象者 生後4~6か月児と保護者
- 日時 2月9日(火)  
午前10時30分~12時
- 場所 吉富あいあいセンター
- 内容 離乳食のすすめ方  
簡単な作り方の紹介・試食
- 持ってくるもの 赤ちゃんの飲み物  
赤ちゃんの食事エプロン
- 参加料 無料
- 定員 10組(定員になり次第締め切ります)
- 申込み 2月1日(月)までに申し込んでください。

※体重測定を希望する方は、10時10分までにおいでください。  
※月齢に関係なく離乳食のご相談がある時は、いつでもご連絡ください。

●申込み・問い合わせ 吉富あいあいセンター

## あなたの健康生活をサポートします

あいあいセンターでは、社会保険や後期高齢者など医療保険の種類にかかわらず、検診結果の見方や生活習慣改善のアドバイスを保健師・管理栄養士が行っています。

健診結果について「血液検査の意味がわからない」「どんな病気になりやすいのか知りたい」「中性脂肪が高めと書いているので気をつけたい」など、どんな相談にも応じます。お気軽にご連絡ください。治療や精密検査が必要な方は、まず医師にご相談ください。



●問い合わせ 吉富あいあいセンター

## ベビーダンスのお知らせ

1月28日の赤ちゃん広場では、ベビーダンスを開催します。赤ちゃんを抱っこしたまま音楽に合わせてダンスをします。インストラクターの動作をマネするだけなので、ダンス経験はいりません。冬のこの時期にこそ身体を動かして、親子でフレッシュしましょう。

- 対象者 1ヶ月健診で異常がなく、首が据わった生後3ヶ月~抱っこできるまでのお子さん(抱っこで受講します)
- 日時 1月28日(木) 午前10時30分~12時
- 場所 吉富あいあいセンター
- 講師 一般社団法人日本ベビーダンス協会  
インストラクター 高野亜矢子氏
- 持ってくるもの 使い慣れた抱っこ紐かスリング、  
体温計、筆記用具、お母さんとお子さんの飲み物、着替え、タオル
- 参加料 無料
- 定員 10組(定員になり次第締め切ります)
- 申込み 1月21日(木)までに申し込んでください。

### <注意>

- ・カメラ・ビデオ撮影は禁止です。
- ・受けられない方:首の据わっていない児。生後3ヶ月未満の児。発熱している(平熱よりも1度高く、37.5度以上は不可)児。妊婦。

●申込み・問い合わせ 吉富あいあいセンター

## 1月 今月の健康案内

4日 月	健康相談	10:00~12:00 あいあいセンター	25日 月	健康相談	10:00~12:00 あいあいセンター
14日 木	赤ちゃん広場	10:00~12:00 あいあいセンター	27日 水	乳児健診	13:30~14:15 あいあいセンター
18日 月	健康相談	10:00~12:00 あいあいセンター	28日 木	赤ちゃん広場	10:00~12:00 あいあいセンター
20日 水	3歳児健診	13:30~14:15 あいあいセンター	29日 金	栄養相談【予約制】	10:00~12:00 あいあいセンター
21日 木	こころのリハビリ教室 『ひだまり』	10:00~12:00 あいあいセンター			