

血糖値をコントロールしよう

私たちの体の血糖値は常に一定の濃度に保たれていますが、血糖値が高いと血管が傷つきやすく、糖尿病やがんなど、さまざまな病気にかかりやすい原因となってしまう。血糖値が高くなる原因はいろいろありますが、食事の食べ方や食べる順番、食べる量に大きく関係しています。次の血糖値を上げる要因表に1つでも心当たりがあれば、改善するように心掛けましょう。

血糖値を上げる要因表

- 早食い
- 満足するまで食べる
- 朝食を食べない
- 甘い飲み物をよく飲む
- 間食をよくする
- 酒をよく飲む
- 炭水化物の重ね食いをよくする
- 野菜が不足している
- 夕食の時間がいつも遅い

2 おかずを先に食べましょう



野菜を先に食べると、野菜に含まれる食物繊維が食後の急な血糖値の上昇を抑えてくれます。また、魚や肉を先に食べると「インクレチン」というホルモンが食欲を抑えて、血糖値をコントロールしてくれます。

高齢な人で野菜を先に食べるとお腹がいっぱいになる人は、魚や肉を先に食べましょう。



食事の際は
この3つに注意を！

野菜や魚、肉などの食品は、それぞれの仕組みで血糖値上昇を抑えてくれます。食べる時はいろいろな食品を組み合わせるとより効果的です。また、麺類や白米など糖質が多い食品を一度に大量に食べると、血糖値が急激に上下して、血管が傷つきます。糖質の多い食品を大量に食べることは控え、食べる時はよく噛んで食べましょう。規則正しく3食とることで血糖値の上がり下がりを小さくできます。血管への負担を抑えることは、病気の予防につながります。

1 いろいろな食品を組み合わせよう

3 食べる量は腹8分目

「お腹がいっぱいになってきたかな」が腹8分目

食量で異なる理由は、年齢や性別、活動量が増える原因は、食べる量より日常の活動量が少ないことです。野菜や果物、海藻、きのこ、豆類など食物繊維を多く含む食品は満腹感を持続させてくれます。どうしても食べ過ぎてしまう人は、こまめに食事を意識して食べましょう。お腹一杯食べず、腹8分目を目安に食べましょう。

生活情報

INFORMATION

水巻町役場	☎ 201-4321 FAX 201-4423
コミュニティ無線 確認ダイヤル	☎ 201-9119
中央公民館	☎ 201-0401 FAX 201-0411
南部公民館	☎ 202-2472 FAX 202-2473
総合運動公園	
・スポーツ振興係	☎ 201-4000
・テニスコート	☎ 201-5757
いきいきほーる 健康課	☎ 202-3212 FAX 202-3621
子育て 支援センター	☎ 203-5772 FAX 203-5806
ほっと ステーション (児童少年相談センター)	☎ 203-1555 FAX 203-1553
図書館	☎ 201-5000 FAX 201-0995
歴史資料館	☎ 201-0999
障害者 福祉センター	☎ 201-0794
サクラほーる (高齢者福祉センター)	☎ 201-3344
北九州市上下水道局	
・お客様センター	☎ 582-3031
・西部工事事務所	☎ 644-7820
【遠賀・中間の休日救急医療】 遠賀中間休日 急病センター	☎ 282-9919

新型コロナウイルス感染の疑い

▶平日 8:30-17:15
宗像・遠賀保健福祉環境事務所 ☎(0940)36-6098

▶夜間・休日
保健所夜間休日緊急連絡番号 ☎(092)471-0264

お知らせ

住宅改修で固定資産税が減額できることがあります

次の工事を行ったときは、工事完了後3か月以内の申請で固定資産税が減額できることがあります。

- ▽バリアフリー改修
- ▽断熱性能を高める省エネ改修
- ▽昭和57年1月1日以前に建てられた住宅の耐震改修

●問い合わせ 役場固定資産税係

新築・増築などの調査で町職員が訪問します

家屋の新築・増築の評価漏れ、減失漏れなどがなくかを調査するため、町職員が訪問することがあります。固定資産税の決定に必要な調査ですので、皆さんの協力をお願いいたします。また、次のときは、役場に届け出てください。

- ▽建物の全部または一部を壊した
- ▽建物を増築した
- ▽倉庫や車庫、サンルームなどの

保健師・看護師など2年に一度の届け出を

保健師、助産師、看護師、准看護師、歯科衛生士、歯科技工士の資格を有し、令和2年12月31日現在で当該免許に係る業務に従事している人は、2年ごとに住所氏名などを届け出ることが法律で義務付けられています。

●届出方法 県ホームページなどから届出書を取得し、就業地を管轄する保健福祉環境事務所や保健所へ提出してください

届出期限 令和3年1月15日(金)

●問い合わせ 県医療指導課 ☎(092)643局3276番

●届出期限 令和3年1月15日(金)

●問い合わせ 県医療指導課 ☎(092)643局3276番

新型コロナウイルス警戒中でも病院の受診は適切な時期に

新型コロナウイルス感染を懸念して病院の受診を控える傾向が強まっています。コロナ禍でも持病の治療や予防接種、健診などの健康管理は重要です。必要な時は病院を受診しましょう。

●注意 定期的に飲んでる薬を中断すると、持病が悪化してしまう恐れがあります。

▽予防接種は適切な時期に接種してください。

▽健診は病気の早期発見・早期治療につながる大事な方法です。▽リハビリは可能な範囲で続けることが大切です。

●問い合わせ いきいきほーる

水巻町生活支援商品券 使用期限の確認を!



使用期限 令和3年1月31日(日)

7月に町の新型コロナ支援策として、皆さんに郵送した「水巻町生活支援商品券」。使用期限が近づいています。期限を過ぎると使用できませんので、注意してください。

●商品券 1人当たり1万円分を郵送しました

●問い合わせ 役場産業振興係

●届出方法 県ホームページなどから届出書を取得し、就業地を管轄する保健福祉環境事務所や保健所へ提出してください



町議会 12月定例会 12月3日(木)開会予定

町議会の12月定例会は12月3日(木)に始まります。日程は次のとおりです。傍聴のときの参考にしてください。

●議会日程(予定)

- 12月3日(木) 本会議(提案)
- 12月7日(月) 本会議(質疑・付託)
議会運営委員会
- 12月10日(木) 本会議(一般質問)
- 12月11日(金) 本会議(一般質問)
- 12月14日(月) 文厚産建委員会
- 12月15日(火) 総務財政委員会
- 12月17日(木) 議会運営委員会
- 12月18日(金) 本会議(採決)

※各日程の開始時刻は午前10時からです。
※日程は変更になる場合があります。11月下旬の議会運営委員会で最終決定します。

●問い合わせ

役場議会事務局 ☎ 201-4321

ダンボールコンポスト 家でできるごみの減量化

ダンボールコンポストを使えば、家庭から出る生ごみを、簡単にたい肥にリサイクル。使い方は簡単、毎日出る生ごみをコンポストに入れて、かき混ぜるだけ。できたたい肥はガーデニングなどで使えます。

町の家庭から出る可燃ごみの約40%は生ごみです。町ではごみの減量化を進めるため、役場環境係窓口で基材を定価の半額で販売するなど、コンポストの利用を推奨しています。皆さんもごみの減量化に取り組みませんか。



品目	販売額	上限
専用ダンボール	160円	1人当たり4箱/年
基材	365円	1人当たり4箱/年
スターターキット (道具一式)	1,185円	1回限り

●問い合わせ

役場環境係 ☎ 201-4321

新型コロナ支援策 新ひとり親世帯臨時特別給付金

新型コロナの影響で大きな困難が生じている「ひとり親世帯」に、国は臨時特別給付金を支給しています。給付金の種類は基本給付と追加給付と2種類あります。対象となる人は期限までに忘れず手続きをしてください。

ひとり親世帯で、児童扶養手当を受給していない人でも、本給付金を受給できる可能性があります。まずは問い合わせてください。

●申込方法

役場子育て支援係窓口で申し込んでください

●申込期限

令和3年2月26日(金)

●問い合わせ

▷「ひとり親世帯臨時特別給付金」コールセンター ☎ (0120) 400-903 (平日午前9時~午後6時)
▷役場子育て支援係 ☎ 201-4321

皆さん、
届け出は済んでいますか

基本給付 1世帯 5万円

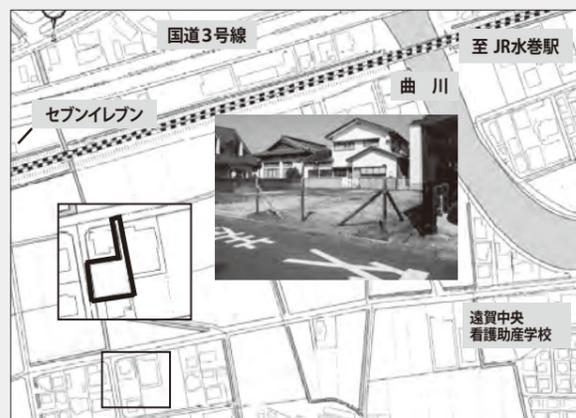
※第2子以降1人につき3万円加算します。

対象世帯	申込
①6月分の児童扶養手当を受給した	不要
②公的年金などを受給しているため、6月分の児童扶養手当が全額支給停止だった	必要
③新型コロナの影響で、直近の収入が児童扶養手当受給水準まで下がった	必要

追加給付 1世帯 5万円

対象世帯	申込
上表①か②の世帯で、新型コロナで収入が減少した	必要

町有地を売却 家を建ててみませんか



- 地番 立屋敷二丁目54番6、8
- 住居表示 立屋敷二丁目5番付近
- 面積 335.12㎡(2筆合計)
- 地目 宅地
- 現況 更地(北側・西側道路と接道)
- 設備 電気・上下水道
- 売却価格 8,855,000円
- 建ぺい率・容積率 60%・200%
- 売却方法 申込開始日から先着順に売却
- 申込開始日 11月24日(火)午前9時
※午前9時に申込者が複数いる場合、抽選をします。
- 申込方法 町ホームページや役場管財係で取得した申込書に必要書類を添付し、管財係に申し込んでください
- 問い合わせ 役場管財係 ☎ 201-4321



指名手配犯被疑者の 逮捕に協力を

11月は指名手配被疑者捜査強化月間です。この期間、全国の警察が総力を挙げて殺人や強盗、放火などで指名手配されている人の早期逮捕に取り組みます。

「あのポスターの犯人に似ている人がいた」など小さな情報でも警察に通報してください。

●問い合わせ 折尾警察署 ☎ 691局0110番



相談

DV電話相談「#8008」 一人で悩まず相談を

11月12日(土) 25日は女性に対する暴力をなくす運動期間です。配偶者などからの暴力に悩んでいるけど相談先が分からない。そのような人のために国は「DV相談ナビサービス」を実施しています。相談してみると一人では気付かなかった解決方法が見つかるかもしれません。



●相談電話番号 #8008 (シャープ・はれば)

※通話料がかかります。

●問い合わせ 役場地域協働係 ☎ 201局4321番

●相談員 人権擁護委員が応じます 特設人権相談所

法務大臣から委嘱を受けた人権擁護委員が、家庭内のもめごと、近隣とのトラブル、いじめ、差別などの相談に応じます。

●とき 11月16日(月) 午後1時~4時

※受け付けは午後3時30分までです。

●ところ いきいきほーる

●相談員 人権擁護委員

●費用 無料

●問い合わせ 社会福祉協議会 ☎ 202局3700番

●相談員 社会福祉協議会の 相談事業

【住民相談】

日常の悩みを相談してください。相談は電話でもできます。

●とき 毎週月曜日・金曜日(祝日は除く) 午後1時~4時

※受け付けは午後3時30分までです。

●相談員 住民相談員

【介護相談】

介護で困っている、悩んでいることがあれば、相談してください。

●とき 11月18日(水) 午後1時~4時

※受け付けは午後3時30分までです。

●相談員 介護支援専門員

【共通事項】

●ところ 社会福祉協議会(いきいきほーる2階)

●問い合わせ 社会福祉協議会 ☎ 202局3700番

※受け付けは午後3時30分までです。

●費用 無料

●問い合わせ 社会福祉協議会 ☎ 202局3700番

●相談員 社会福祉協議会の 相談事業

【香典返し寄付】

古賀 島崎 智久様
北九州市 寺内 美佐子様
猪熊 原田 武士様
二(一般寄付) 9月9日から10月12日受付分
社会福祉協議会

●お問い合わせ 社会福祉協議会 ☎ 202局3700番

全身のがんチェック PETがん健診を受けてみませんか?

PET検査の特徴

- ①がん早期発見
- ②一度にほぼ全身チェック
- ③苦痛なく短時間(3.5時間)

是非、このような方にご検討ください

- 健康状態に不安のある方
- がん家系の方
- 安心したい方
- 人間ドックやがん健診を受けていない方
- がん経験者(現在症状はないが再発・転移を確認したい)

資料請求 お問い合わせ ☎ 0120-66-2503

①お電話ください ②インターネットにて 北九州PET 検索

一般財団法人西日本産業衛生会 北九州PET健診センター
〒803-0812 北九州市小倉北区室町3-1-2

PCサイト

町職員募集

一級建築士(1人)

申込期間

11月10日～12月18日

令和3年4月から一緒に働く職員を募集します。まちづくり推進に意欲のある人の応募を待っています。

- 1次試験日
令和3年1月5日(火)～24日(日)の希望する日
※試験会場で受験日が異なります。
- 1次試験会場
希望するSPIテストセンター会場
- 1次試験内容
SPI3(能力検査・性格検査)
- 申込方法
町ホームページから申込書を取得し、役場人事秘書係窓口や簡易書留郵便で申し込んでください。詳しくは町ホームページで確認するか、問い合わせてください。
▷送付先(住所不要)
〒807-8501「水巻町役場人事秘書係」
- 問い合わせ
役場人事秘書係 ☎ 201-4321

あなたの可能性と未来を水巻へ



情報公開制度・個人情報保護制度

令和2年度上半期の運用状況を公表

●問い合わせ 役場庶務係 ☎ 201-4321

今年度上半期の情報公開制度、個人情報保護制度の請求はともに1件でした。

【情報公開制度】

町が保有している情報の公開を義務付ける制度です。公開範囲は、町が保有する公文書で議会や教育委員会、選挙管理委員会、監査委員、農業委員会、固定資産評価審査委員会も含まれます。住民の皆さん一人ひとりは、正確な情報を得て判断する権利があります。知りたいことや疑問に思うことがあれば、気軽に情報公開制度を利用してください。

※役場1階情報公開コーナーでは予算書や決算書などを見ることもできます。

【個人情報保護制度】

個人情報を正しく取り扱うことを義務付ける制度です。町が保有する情報は本人分のみ開示請求などができます。

●情報公開制度の運用状況(1件)

請求の内容	取扱機関	決定内容
令和2年3月議会 本会議と委員会の議事録	議会	全部公開

●個人情報公開制度の運用状況(1件)

請求の内容	取扱機関	決定内容
請求者と町との取引情報(H25.1.1～R2.3.31)の開示請求	町長	一部開示

※請求者以外の法人などの事業活動情報は非公開です。

編集後記

■実物大で伝えたいという思いで表紙にクワガタを掲載しました。ネズミの大きさについて、大きい！小さい！と言いつつ、さなかにネズミが「ちゅう」と鳴くのは落語の1つですが、表紙のギネス記録のクワガタについても、意外に「大きい」「小さい」と様々な意見が編集の過程で聞かれました。小さい時、セミやクワガタを一生懸命に採っていた私からみると、黒光りしてめちゃくちゃ大きいし、すごく高そう……。さて、クワガタは何と鳴くのかな。(奥田)

■2年前の10月からみどりんばあし隣のいこつとみずまきオープンしたコーヒー屋「ウインドファーム」。チャレンジショップの入店は最長2年間という条件があったため、10月18日で営業が終わり。コーヒーマスタが入れられるこだわりのコーヒーは評判で、いこつとの人気店だったので残念です。店主からは「今後は町内に店舗を構えたい」と話しかけていたので、頑張っただけです。2年間ありがとうございました。(近藤)

この広報紙は再生紙を使用しています。

11月30日は年金の日 「いいみらい」を考えよう

国民年金イラカル

厚生労働省では、「国民の一人ひとり、ねんきんネットなどを活用しながら、高齢期の生活設計に思いを巡らす日」として、11(いい)月30(みらい)日を「年金の日」としました。



この機会に「ねんきん定期便」や「ねんきんネット」で、自身の年金記録と年金受給見込額を確認し、高齢期に備え、未来の生活設計を考えてみませんか。

●ねんきん定期便

毎年1回、誕生月に国民年金と厚生年金保険の加入者に「ねんきん定期便」を送っています。年金加入記録や年金受給見込額などを確認することができます。

●ねんきんネット

ねんきんネットを利用すると、いつでも自身の年金記録を確認できるほか、将来の年金受給見込額について、さまざまなパターンの試算をすることもできます。詳しくは日本年金機構ホームページを見るか八幡年金事務所(☎ 631-7962)に問い合わせてください。

●問い合わせ 役場保険年金係 ☎ 201-4321

交通事故などで受診するとき 第三者行為の届け出を忘れずに

I LOVE 国保

交通事故に遭ったり、他人の飼い犬にかまれたりするなどの「第三者の行為」で、けがや病気をした場合も国民健康保険(国保)が使えます。



ただし、医療費は加害者が負担することが原則となりますので、国保が医療費を一時的に立て替え、後で加害者に請求します。

●届け出を忘れずにしましょう。

国保で医療を受けるときは、必ず事前に役場保険年金係に連絡し、すみやかに「第三者行為による傷病届」を提出してください。

●示談は慎重にしましょう。

「第三者行為による傷病届」の提出前に加害者から治療費を受け取ったり、示談を済ませたりすると、国保が加害者に請求できなくなる場合があります。

また、医療費を返還しなければならない場合もありますので、必ず役場保険年金係に相談してください。

●問い合わせ 役場保険年金係 ☎ 201-4321

2020水巻町人権フェスタ



夢があれば誰にでも奇跡が

12月5日(土) 入場無料 午前9時30分～正午 要整理券
中央公民館大ホール

第1部 活 動 表

吉田小学校3年生による映像発表
ヒマワリの栽培を通じて、命の大切さや友達を思いやる心の大切さを学びました。

第2部 ピアノコンサート

難病で全ての指が動かなくなった西川悟平さん。リハビリで動くようになった7本の指で活躍するピアニストの演奏です。

【人権フェスタ】

町民の人権意識の高揚を目的とした人権フェスタ。今年は小学生による人権学習の発表会以外にも、「7本指のピアニスト」西川悟平さんのピアノコンサートを行います。

●注意点

大ホールへの入場には整理券が必要です。先着順に中央公民館で整理券を配布しています。
※定員になり次第、配布を終了します。

【人権相談コーナー】

●と き 12月5日(土) 午前9時30分～正午
※受け付けは午前11時30分までです。

【ハンセン病人権パネル展】

●と き 11月27日(金)～12月7日(月)

【人権啓発作品展】

●と き 11月27日(金)～12月13日(日)
●内 容 町内の保育所や保育園、幼稚園、小中学校児童生徒の絵や習字展示

●問い合わせ 役場人権係 ☎ 201-4321

