



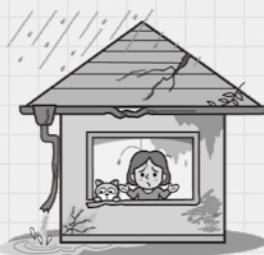
気を付けないといけない事例を紹介します

### 住宅修理トラブル 「保険金が使えろ」という罠!

台風などの災害後、「家の修理に保険が使えろ」と業者が営業しています。まずは保険会社や消費生活センターに相談してください。

#### 【実際の事例】

台風で自宅の屋根が傷ついてしまい、修理を検討していたところ、突然業者から電話があった。「台風などの災害で家に被害が出た場合、火災保険に加入していれば、無料で修理ができる。受け取る保険金の30%で、手続きを代行します」と言われた。業者に屋根の被害状況を見てほしいと頼んでしまったが、信用できるか。



#### 【アドバイス】

保険金の請求は自分でできるため、代行業者に高額な手数料を支払って依頼する必要はありません。まずは、加入している保険会社に「被害状況が保険の対象になるのか」を確認してください。そして、手続きに不安があれば保険会社に「手続きをどうすればよいか」を尋ねてください。もし代行業者などとトラブルになったら、遠慮なく消費生活センターに相談してください。

### 納期限

役場納税係・保険年金係 ☎ 201-4321

- 国民健康保険税 10期 3月31日(水)
- 後期高齢者医療保険料 9期 3月31日(水)



### 2月の火災・救急件数

	水巻町	芦屋町	遠賀町	岡垣町	合計
火災	1	0	0	0	1
救急	124	70	61	119	374

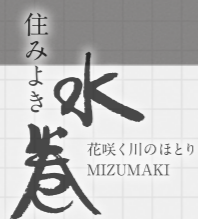
### 町の人口

令和3年2月28日現在

- 人口 27,937人 (前年 - 166人)
- ▷男性 13,142人 (前年 - 62人)
- ▷女性 14,795人 (前年 - 104人)
- 世帯 13,417世帯 (前年 + 116世帯)

#### ●2月の人の動き

- ▷出生 21人
- ▷死亡 29人
- ▷転入 96人
- ▷転出 99人



### 4月のし尿収集日

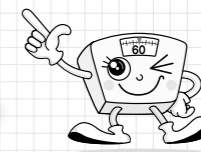
問い合わせ 役場下水道課 ☎ 201-4321

月	日・曜	事業者(対象地域)
5	環整	
2	9金	太洋社(1)
回	12月	太洋社(2)
ま	19月	東管社(頃末北)
わ	20火	東管社(猪熊・頃末北) 環整
り	23金	太洋社(1)・(2)
	28水	東管社

日・曜	対象地域(番)
1木	猪熊4・6~9丁目 頃末北1・2丁目
2金	猪熊2・4~6・8・9丁目 立屋敷 頃末南1丁目(1~6)
5月	猪熊4・5・7・9丁目 頃末北3丁目(12) 頃末南1丁目(7~34)・3丁目(1~17)
6火	頃末北2丁目(1・5) 頃末北3丁目(1・3・5・16) 頃末南3丁目(18~31)
7水	頃末北2丁目(1・4・5) 頃末北3丁目(1・3・4・7) 吉田東1・2丁目(1~14)
8木	頃末北2丁目(1・4・5) 頃末北3丁目(4・6~8・13) 吉田東2丁目(15~22)・3丁目 吉田東4丁目(1~11)
9金	猪熊 古賀 梅ノ木団地 頃末北
13火	古賀1・3丁目 杵 中央 美吉野 頃末北1・3・4丁目 頃末南2丁目 吉田東4丁目(12)・5丁目 吉田西1丁目(1・2)
14水	杵 吉田西1丁目(3~6)・2丁目(1~9)
15木	吉田西2丁目(10~20)・3丁目(1~7)
16金	吉田西3丁目(8~22)・4・5丁目 下二東1・2丁目
19月	樋口 樋口東 猪熊3丁目(3) 下二東3丁目 二東1・2丁目(1~6・8)
20火	猪熊5丁目(5・11) 二東2丁目(7・9~15)・3丁目(1~19)
21水	樋口 猪熊5丁目(2・4・5) 二東3丁目(20・21) 吉田南
22木	猪熊1~3丁目 古賀2丁目 吉田団地(1・8)
26月	吉田団地(2~5)
27火	吉田団地(6・7) 下二西 二西1丁目
28水	樋口(5) 猪熊7丁目(13) 二西2・3・4丁目(1~4)
30金	二西4丁目(5~13) 伊左座

### はかりちゃんの ちょっと耳より情報

コロナ禍で不安や恐怖、イライラなど心や体に変化はありませんか。気持ちを誰かに話すことでつらさが和らぐことがあります。つらい気持ちが続く時は相談してください。ふくおか自殺予防ホットライン ☎ 0120-020-767 (無料)



Health Information  
健康ひろば

いきいきほーる健康課  
☎ 202-3212

### ふくおか健康ポイントアプリ 楽しくポイント貯めませんか

県では、毎日の運動や食生活の改善、健診の受診など、健康づくりを楽しみながら取り組めるよう「ふくおか健康ポイントアプリ」を配信しています。



貯めたポイントは、対象店舗でサービスとして受け取ることができます。アプリで楽しく健康づくり始めませんか。

●始め方 スマートフォンで右のQRコードから専用アプリをダウンロードしてください



#### ●ポイントの貯め方(例)

項目	ポイント
アプリを開く	1日1~10ポイント
ウォーキング	1,000歩当たり5ポイント
健診を受ける	1回 500ポイント
健康教室への参加	1回 200~400ポイント
記録をつける	
体重	1日5ポイント
血圧	1日5ポイント
食事バランス	1日1~5ポイント
運動週間	1日1~5ポイント

### 食生活改善推進員を募集 地域に健康の輪を発信

食生活改善推進員は「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、食を通じた健康づくりのボランティア活動をしています。



私たちと一緒に栄養や食生活について学んで、「健康づくりの輪」を地域に広めていきませんか。見学もできますので、気軽に問い合わせてください。

●申し込み・問い合わせ いきいきほーる健康課

### おいしいおかずレシピ 朝食版に変わります

4/25号  
スタート

町は「朝食をとる」ことを食育の重点目標としていますが、近年摂取率が低いという結果が出ています。

4月25日号から1年間、「おいしいおかずレシピ」で朝食を紹介していきます。簡単に早く作れちゃうレシピですので、ぜひ活用してください。

#### ●朝食をとるメリット

- ▷米・パンに含まれるブドウ糖で勉強への集中力アップ
- ▷肥満や生活習慣病を予防
- ▷排便を促すことで腸内環境を整えて免疫力アップ

### おいしいおかずレシピ vol.245

1人分 117Kcal 塩分 0.8g

高血圧予防・むくみ改善にはタケノコがいい

### タケノコと豚肉の味噌炊き

#### 作り方

- ①タケノコは斜めに切って、豚肉は4cm角の大きさに切る。
- ②サヤインゲンはゆでて、斜めに切る。
- ③鍋に切ったタケノコとaを入れ、材料が少し頭を出す程度まで水を入れて、煮込む。
- ④味がなじんだら、豚肉を入れて煮る。
- ⑤器に盛り、サヤインゲンを添える。



調理：男性料理教室同好会

#### 材料・4人分

- タケノコ(ゆで) 400g
- 豚肉 120g
- サヤインゲン 4本
- a 味噌 小さじ4
- 砂糖 小さじ4
- みりん 小さじ4
- 酒 小さじ1
- 唐辛子 少々