

気を付けないといけない事例を紹介します

若い人からの相談が増えています！ クレジットカードの使い方

18歳になると親の同意なくクレジットカードが作れます。仕組みや支払い方法を理解し、計画的に利用しましょう。

【実際の事例】

クレジットカード複数枚でオンラインゲームの課金を繰り返し、全てのカードを限度額まで使ってしまった。請求書が届いたが返済できず、放置していたら督促状が届いた。お金がなく支払えないがどうすればいいか。(学生からの相談)

【アドバイス】

- カードは消費者の信用に基づき発行されるものです。支払いを延滞すると自分の信用に傷がつき、将来、住宅や自動車のローン審査が通らなくなる恐れがあります。しっかりと支払計画を立てて利用しましょう。
- 「分割払い」「リボ払い(リボ払い)」は手数料が発生します。リボ払いは毎月の支払額が一定になる仕組みですが、残高に対して手数料が発生するため、支払いがなかなか終わらない恐れがあり、注意が必要です。
- 不正利用を防ぐため、カードの管理は適切に行いましょう。暗証番号を他人に推測されにくいものにし、毎月の利用明細に不審な点がないか確認したりすることも重要です。
- 問い合わせ 水巻町消費生活センター ☎201-4321

納期限

役場納税係・保険年金係 ☎201-4321

- 町県民税 4期 1月31日(水)
- 国民健康保険税 8期 1月31日(水)
- 後期高齢者医療保険料 7期 1月31日(水)



12月の火災・救急件数

	水巻町	芦屋町	遠賀町	岡垣町	合計
火災	2	0	0	1	3
救急	145	91	132	204	572

町の人口 令和5年12月31日現在

- 人口 27,645人 (前年 - 160人)
- ▷男性 13,060人 (前年 - 88人)
- ▷女性 14,585人 (前年 - 72人)
- 世帯 13,700世帯 (前年 + 85世帯)

●12月の人の動き

- ▷出生 19人
- ▷死亡 33人
- ▷転入 93人
- ▷転出 92人

町の面積 11.01 km²

2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)
2月	2金	環整
	9金	太洋社(1)
2月	13火	太洋社(2)
	19月	環整 東管社(頃末北)
2月	20火	東管社(猪熊・頃末北)
	22木	太洋社(1)
2月	26月	太洋社(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(1～11)
5月	猪熊4・5・7・9丁目 頃末北3丁目(12) 頃末南1丁目(12～34)・3丁目(1～21)
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(22～32) 吉田東1丁目・2丁目(1～6)
7水	頃末北2丁目(1・4・5) 頃末北3丁目(1・3・4・7) 吉田東2丁目(7～22)・3丁目 吉田東4丁目(1～11)
8木	頃末北2丁目(1・4・5) 頃末北3丁目(4・6～8・13) 吉田東4丁目(12)・5丁目 吉田西1丁目(1～3)
9金	猪熊 古賀 梅ノ木団地 頃末北
13火	古賀1・3丁目 杵
14水	杵 吉田西1丁目(4～6)・2丁目(1～10) 頃末北1・3・4丁目 古賀3丁目 頃末南2丁目 中央 美吉野
15木	吉田西2丁目(11～20)・3丁目
16金	吉田西4・5丁目 下二東
19月	樋口 樋口東 猪熊3丁目(3) 二東
20火	猪熊5丁目(5・11) 吉田南 下二西
21水	猪熊5丁目(2・4・5) 樋口 吉田団地(1・2・7・8)
22木	猪熊1～3丁目 古賀2丁目
27火	吉田団地(4～6) 二西1丁目(1～5)
28水	猪熊7丁目(13) 樋口(5) 二西1丁目(6～8)・2丁目・3丁目 二西4丁目(1～4)
29木	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

予防接種の機会がなかったことにより風疹への免疫を持つ割合が少ない44～61歳の男性へ、無料で抗体検査と予防接種を受けられるクーポンを送っています。まずは抗体検査を受けましょう。



離乳食教室 赤ちゃんが喜ぶご飯を

- とき 2月28日(水)午後1時～2時
※受け付けは開始10分前から行います。
- ところ いきいきほーる
- 対象 育児中の人(1歳6カ月まで)とその家族
- 内容
▷講話 体の仕組みと離乳食の関係性や、離乳食の必要性が学べます。
▷ビデオ学習 電子レンジやさまざまな調理器具を使った離乳食初期の作り方が学べます。
▷比較学習 食材ごとの形態や月齢ごとの1日量、固さを確認できます。
▷試食 離乳食の試食ができます。
※調理・赤ちゃんの試食はありません。
- 定員 15人(先着順)
※第一子や月齢5カ月までの保護者を優先します。
※託児はありません。ベビーカーや抱っこで一緒に参加することもできます。
- 持ってくるもの バスタオル・母子健康手帳・筆記用具・飲み物・ハンカチ
- 申込期限 2月21日(水)
- 申込方法 いきいきほーる健康課窓口・電話・WEB

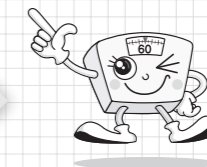


▲WEB申込はコチラから

Health Information

健康ひろば

いきいきほーる健康課 ☎202-3212



失神や不整脈、死に至ることも…… ヒートショックに注意!

ヒートショックは急激な温度の変化で血圧が大きく変動することなどで起こります。高齢者は特に注意しましょう。
【予防のポイント】
▷入浴時は脱衣所や浴室を暖める。
▷お風呂の温度は41℃以下、湯につかる時間は10分までを目安に。浴槽から急に立ち上がらない。
▷食後や飲酒後、医薬品服用後は入浴しない。
▷入浴前に同居者に一声かけ、意識してもらう。

忘れていませんか 歯周病検診を受けましょう

対象者には6月に受診券を送っています。再発行する場合はいきいきほーる健康課へ連絡してください。
●対象 40歳・50歳・60歳・70歳の人
※3月末に到達する年齢で判断します。
●費用 自己負担額600円
※生活保護受給者は無料です。
●受診方法 指定医療機関に直接予約し、受診券を提示して受診してください。
●接種期限 2月29日(木)まで

おいしいおかずレシピ vol.279

野菜たくさん・カロリー控えめ・タンパク質もとれて大満足 鶏胸肉と野菜のクリームグラタン

- 作り方
- ①カリフラワーとブロッコリーは小房に分け洗う。ブロッコリーは耐熱皿にのせてラップをふんわりとかけ、電子レンジ(600W)で1分30秒加熱。玉ネギは薄切りにし、鶏胸肉は長さ4cm・幅5mmの棒状に切り塩・こしょうを振る。
 - ②フライパンにバターを入れて火にかけ半分溶けたら鶏胸肉・玉ネギ・カリフラワーを順に入れ炒める。
 - ③鶏胸肉の色が変わったら小麦粉を振ってざっと炒める。Aを少しずつ加えて混ぜながら煮る。煮立ったら弱火にして2分程度煮て、粉チーズ大さじ1を振り混ぜる。塩・こしょうで味を調えたらブロッコリーを加えて混ぜ、耐熱皿に入れる。
 - ④③に粉チーズ大さじ1とパン粉を振り、オーブントースターで色がつくまで6～7分焼き、完成。



1人分 317Kcal 塩分 1.4g 調理：食生活改善推進会

材料(2人分)

カリフラワー	¼個	A	牛乳	1カップ
ブロッコリー(小)	½個		水	1カップ
玉ネギ	½個		固形スープ(チキン)	½個
鶏胸肉(皮なし)	100g		粉チーズ	大さじ2
バター	大さじ1と½		塩・こしょう	適量
小麦粉	大さじ2		パン粉	大さじ1