

平成22年 成人式

1月4日(月)

げんきの杜 多目的ホール

9:30~受付
10:00~式典
10:30~記念講演



講師 元マラソンランナー
松野 明美氏

演題 「夢を描いて素敵に生きる」

※一般の方も聴きいただけます。

11:45~記念撮影

※服装は洋装でも和装でもかまいません。

※住民票を他市町村に移している方も参加できますので、まだ出席案内が届かない方は12月14日(月)までに下記へご連絡ください。

●問い合わせ先 教育委員会 教務課 社会教育係 TEL 72-3111(内線174)

住民課

特設人権相談所を 開設します

家庭内のもめごとや隣近所とのトラブル、いじめや差別など悩みや困りごとがあったら、お気軽にご相談ください。相談は無料で、秘密は固く守られます。

- 日 時 12月18日(金)10:00~15:00
- 場 所 吉富町フォーユー会館
- 相談員 法務局職員、
上毛町と吉富町の人権擁護委員

●問い合わせ先
住民課 戸籍係 TEL 72-3111(内線144)

住民課

年末年始のごみ収集日

年末年始のごみ収集日は以下のとおりです。

収 集 日	内 容
12月28日(月)	可燃ごみ
12月31日(木)	可燃ごみ
1月4日(月)	可燃ごみ

※平成21年度版「資源とごみの分別ガイドブック」をご確認いただき正しく分別して出してください。

●問い合わせ先
住民課 住民福祉係 TEL 72-3111(内線143)

京築広域景観「フィールドウォッチング」上毛・まちウォッチング ～上毛町の景観の魅力を見つけてみませんか?～

京築地域の景観をまちの活性化に活かそう!

京築地域の地域振興策「京築アメニティ都市圏構想」の中で「景観活用プロジェクト」を戦略プロジェクトとして位置づけ、京築地域の豊富な景観資源を最大限に活用して地域の総合的な活性化を目指しています。

景では、関係市町とともに、良好な景観形成を守り育てるためのルールづくりに取り組んでいます。

京築地域・上毛町の景観の魅力や気になるところを見つけよう!

フィールドウォッチングで京築地域・上毛町の景観の魅力や気になるところを発見し、その成果は、「京築広域景観テーマ協定」や「京築広域景観計画」に活かしていきます。

- 主 催 京築アメニティ都市圏構想推進会議(京築広域景観検討委員会)
- 日 時 12月13日(日)14:00~17:00(受付13:30~)
- 申込期限 12月9日(水)
- 集合場所 たいへいの里
- 参加費 無料
- 定 員 先着20名
- 内 容 山国川沿い、森の風周辺、松尾山、町内幹線道路沿いなどの景観資源を車で見ていきます。ウォッチングの結果は、みんなで意見交換をしながらマップにまとめます。
- 申し込み・問い合わせ先 企画情報課 TEL 72-3111(内線122) FAX 72-4664



町長就任のご挨拶

町長 鶴田 忠良

上毛町二期目の町長選に際しましては、町議会議員各位をはじめ町民皆様の多くの方々にご支援をいただき再び町政を担うこととなりました。改めて皆様に心よりお礼申し上げますとともに、信頼と期待に応える職責の重大さを自覚し、覚悟も新たに公平公正を信条に、上毛町発展のため全力を尽くすことを決意する次第であります。

新政権誕生後の国の施策、とりわけ地方自治体に関わる方針は、国と地方の関係を含め、全容は明らかにならず、早急な解決を期待するところでありますが、時は進み行政は留まることはできません。

今後の上毛町につきましては、二十一年度残事業を着実に推進するとともに、二十二年度以降は、先般の選挙公報「私の仕事」に基づく施策を財政や緊急性必要性等を勘案して実施しなければならないと考えます。

「上毛町の真価を評価願う」を最大の課題として微力ながら全知全能を傾注して責務を果たして参りますので、町民の皆様にもご支援ご協力の程よろしくお願い申し上げます。

終わりに、いよいよ年の瀬も近づいて参りました。皆様のご健勝ご多幸と来年も又良い年でありますよう心から祈念申し上げます。私の就任のご挨拶といたします。



健康特集

～松田教授の「メタボ対策」～ No.1



本年度、町では生活習慣病対策として、産業医科大学医学部公衆衛生学教室の松田晋哉教授にご協力いただき健康意識に関するアンケート調査や健康教室で健診を行い、生活改善への理解を深めてもらい、町民の健康づくりを推進しています。

今月から4回にわたり、健康特集として生活習慣病の予防やその対策等に関する松田先生のレポートをご紹介します。

メタボ健診と糖尿病

産業医科大学公衆衛生学教室 教授 松田 晋哉



【松田教授のプロフィール】

厚生労働省社会保障審議会専門委員・保険医療専門審査員ほか各種委員を歴任。著書「選択の時代の社会保障」、「介護予防入門」ほか多数。

平成21年度から特定健診・特定保健指導制度(いわゆるメタボ対策)が始まったことをご存知の方は多いと思います。男は少し小太りの方が貴族があってよいと考えている方にはおせっかいな話かもしれませんが、このような制度が始まったには理由があるのです。ここではそれについて説明しましょう。

アジアの奇跡といわれた経済成長により、日本はとて豊かになりました。労働環境の改善、自動車や家庭電化製品の普及により、仕事や家事における肉体的負担は昔に比べるとかなり軽くなりました。食生活も本当に豊かになりました。今や、食べ物はいつも身近にあり、昔のように「おなかペコペコ」ということを多くの方は経験しなくなっているのではないのでしょうか。カロリーの摂取量が増える一方で、それを使う量が減った結果、日本人は太り始めました。人間の体を動かすエネルギーは「糖分」です。使う以上に糖分を取りすぎて、体の中で「糖分」が余ってしまっている状態(=血糖値が高くなっている状態)、それが糖尿病です。

体の中で余った糖はどうなるのでしょうか。余った糖は尿に出てきます。これが糖尿病といわれるゆえんです。しかし、その本質は動脈硬化です。余った糖は脂肪になって、血管の内壁にたまっていきます。血管が細く、硬くなっていくのです。細くなった血管は詰まりやすくなります。眼の血管が詰まれば網膜症、腎臓の血管が詰まれば腎症、神経を養っている血管が詰まれば神経障害、心臓の血管が詰まれば心筋梗塞になります。現在は失明と人工透析になる一番の原因が糖尿病になっています。

ではメタボ健診で問題となっている内臓脂肪と血糖との関係はどうなっているのでしょうか。実は最近の研究で、体が糖分を使うことを阻害したり、あるいは血管を収縮させたりする悪い物質が、内臓にたまった脂肪からたくさん出ることがわかってきました。今回のメタボ対策は、問題の一番の原因である内臓脂肪型肥満を解消することが目的なのです。おいしいものを食べて、あまり体を動かさないという「楽な」生活に慣れてしまっている現代人にとってはなかなかつらいことですが、健康的な高齢社会を作っていくためにはメタボ対策は重要なことなのです。

ただし、難しく考える必要はありません。主食、間食(アルコールやジュース類も含まれます)、日ごろの体の動かし方を一度振り返ってみて「これならできるかな」というものをいくつか見つけて少しずつやればよいのです。目安は1ヶ月で1kgくらいやせる程度のニコニコペースです。次回からはそのための方法をいくつか紹介していきたいと思えます。

ただし、難しく考える必要はありません。主食、間食(アルコールやジュース類も含まれます)、日ごろの体の動かし方を一度振り返ってみて「これならできるかな」というものをいくつか見つけて少しずつやればよいのです。目安は1ヶ月で1kgくらいやせる程度のニコニコペースです。次回からはそのための方法をいくつか紹介していきたいと思えます。



子育て支援センター(たいへいの里内)だより

12月のイベント情報

3日 「だっこぎゅう」のおはなし (10:30~11:30)
※子どもと一緒に心のおはなしをします。

17日 リトミック教室 (10:30~11:30)

5日 「グット・トイ」で遊ぼう (9:00~17:00)
※NPO法人日本グット・トイ委員会が選んだ優良なおもちゃで自由に遊べます。

24日 クリスマス会 (10:30~11:30)
※ALTのシリリンさんと一緒にメリークリスマス!

10日 新吉富保育園に行こう (10:30~11:30)
※前日までに支援センターに申し込んでください。

●問い合わせ先 大平支所 総合窓口課 TEL 72-2111 子育て支援センター TEL 72-3130

浄化槽をお使いの皆さまへ

微生物が十分な働きをするために 維持管理が大切です

浄化槽は、微生物の働きを利用して汚水を処理する装置ですので微生物が活動しやすい環境を保つことが大切です。浄化槽法では、このための維持管理として保守点検、清掃、法定検査をそれぞれ定期的実施するよう義務付けています。

浄化槽は「生き物」です

浄化槽は、維持管理を適正に行わないと、浄化槽から放流される水の水質が悪化したり、悪臭が発生してしまうことになり、逆に生活環境を悪くする原因となってしまいます。

浄化槽の機能を十分発揮させるために、定期的な保守点検や清掃とともに正しい使い方をしてください。

1 水は適正量使しましょう。

家庭の水の1日1人あたりの使用量

2 洗剤は適正量使しましょう。

3 トイレにはトイレペーパー以外流さないでください。

4 浄化槽の上に物を置かないでください。

5 浄化槽の電源は切らないようにしてください。

6 台所から野菜くずや天ぷら油を流さないでください。

農業集落排水施設への接続をお願いします

農業集落排水施設と小型合併浄化槽の処理方法は同じです。農業集落排水事業実施地域(吉岡・八ッ並、土佐井)で、まだ農業集落排水への接続が完了されていないご家庭は、できるだけ早く接続していただきますようお願いいたします。

●問い合わせ先 建設課 上下水道係 TEL 72-3111(内線198)

お知らせ

人権週間講演会

人権週間をご存知ですか?人権週間は、国際連合で世界人権宣言が採択されたのを記念し、12月10日を人権デーと定め、加盟国などに人権思想啓発行事を呼びかけ、わが国では世界人権宣言が採択された翌年に毎年12月10日を最終日とする1週間を人権週間と定め、全国的に啓発活動を展開し、広く国民に人権意識の高揚を呼びかけています。

県では毎年、人権週間に関する取組として講演会を行っており、今年も次のとおり開催します。皆さんのご来場お待ちしております。

- 日時 12月12日(土)9:30~16:00
午前の部 映画「誰も守ってくれない」上映
午後の部 人権コンサート・対談
「犯罪被害者の人権」など
- 場所 クローバープラザ(春日市原町3-1-7)
- 入場料 無料
- 主催 福岡県・福岡県教育委員会・(財)福岡県人権啓発情報センター

●問い合わせ先
(財)福岡県人権啓発情報センター
TEL 092-584-1271

受講生募集

リサイクル講座受講生募集

- 講座名 小物作り
- 講座開催日及び内容
1月8日(金)10:00~箸袋作り
2月5日(金)10:00~きんちゃく作り
3月5日(金)10:00~きんちゃく作り
- 募集人数 20名
- 申込期限 12月14日(月)~25日(金)
- 申し込み先
豊前市外二町清掃センター TEL 82-2192

研修生募集

平成22年度福岡県農業大学校 研修科研修生募集

就農形態の多様化に対応し、本県農業を担う農業者の育成・確保を図るため、Uターンなど県内での就農希望者及び県内の農業者を対象に施設園芸の栽培管理などの研修を行います。研修受講申込書等の請求など詳しくはお問い合わせください。

- 研修期間 半年以上1年以内
- 定員 野菜コース、花きコース 各10名程度
- 申込期間 1月4日(月)~2月12日(金)

●申し込み・問い合わせ先
福岡県農業大学校 TEL 092-925-9129
福岡県農林水産部農林水産政策課
後継人材育成室 TEL 092-643-3495

お知らせ

12月10日から16日は 「北朝鮮人権侵害問題啓発週間」です

北朝鮮当局による人権侵害問題に関する国民の認識を深めるとともに、国際社会と連携した実態の解明および抑止を図ることを目的として、平成18年6月に「拉致問題その他北朝鮮当局による人権侵害問題への対処に関する法律」が施行され、毎年12月10日から16日を「北朝鮮人権侵害問題啓発週間」と定めています。

我が国の緊急の国民的課題である拉致問題の解決を始めとする北朝鮮当局による人権侵害問題への対処が国際社会を挙げて取り組むべき課題とされる中、この問題についての関心と認識を深めていくことが大切です。

●問い合わせ先
福岡県福祉労働部保護・援護課 TEL 092-643-3301

コンサート

つばさふれあいコンサート

- 日時 12月13日(日)
14:00~16:00(13:30開場)
- 場所 行橋市民会館
- 演奏 航空自衛隊 西部航空音楽隊
ゲスト ソプラノ歌手 林 麻耶さん
第1部:吹奏楽曲
第2部:クリスマス特集

※入場整理券が必要です。
役場総務課で受け取ることができます。(入場無料)

●問い合わせ先
航空自衛隊築城基地
第8航空団司令部監理部広報班
TEL 0930-56-1150(内線207)

就農相談会参加者募集

豊築地区就農相談会参加者募集

最近、Uターンや新規参入など就農を希望する方が増えていますが、いろんな問題を抱えている方が多いようです。そこで、豊築地域新農業人応援会議(事務局:福岡県行橋農林事務所京築普及指導センター)では、これから農業をめざす方から「どのような農業をしたらいいのか」、「農業を始めるためにはどうすればいいのか」などの相談に応じる相談会を開催します。気楽にご参加ください。

- 日時 1月7日(木)13:00~17:00
- 場所 JA福岡豊築 3階 中会議室
- 対象者 新たに農業を始めたい方、農業に興味のある方
- 申込期限 1月5日(火)

●問い合わせ先
豊築地域新農業人応援会議事務局
(福岡県行橋農林事務所 京築普及指導センター)
TEL 0930-23-4215

社会保険事務所より

社会保険庁が廃止され、新たに 「日本年金機構」がスタートします

国民の皆さまの信頼に応え、一層のサービス向上を目指し、社会保険庁は組織・人員を一新し、来年1月1日に「日本年金機構」として生まれ変わります。

○社会保険事務所は、新たに「年金事務所」と名称が変わりますが、年金相談などの窓口として引き続きご利用いただけます。

○日本年金機構の設立に伴い、国民の皆さまに何らかの手続きをしていただくことはございません。

●問い合わせ先
小倉南社会保険事務所 国民年金課
TEL 093-471-8869



県税事務所より

県税事務所休日開庁のお知らせ

県税の納付のほか納税相談などもできます。どうぞご利用ください。

- 日時 12月6日(日)8:30~17:00
13日(日)8:30~17:00

●問い合わせ先
行橋県税事務所 TEL 0930-23-2216

豊前清掃社

豊前清掃社年末年始業務受付 及び休日

- 12月30日(水) 午前中
- 12月31日(木) お休み
- 1月1日(金)~3日(日) お休み
- 1月4日(月) 午前中
- 1月5日(火) 平常

~電話またはFAXによる申込み受付についてのお願い~

年末の電話(83-2634)・FAX(82-3749)受付については、大変混雑致しますので早めのご連絡をお願いします。受付は12月25日(金)までとさせていただきます。業務時間外は、留守番電話での受付もしております。

社会保険事務所より

郵送での「国民年金」に関する届書等の受け付けのお願い

現在、社会保険事務所で受け付けている届書等(口座振替申出書、保険料還付請求書、事業所を通さない第3号被保険者諸届)を平成21年11月2日から福岡社会保険事務局事務センター管理1係で一括して受け付けています。窓口混雑緩和のため、郵送でのお届けにご協力願います。

なお、これまでどおり社会保険事務所の窓口でも、受け付けます。

受付先(※郵送のみ受付)
〒812-0011
福岡市博多区博多駅前2-10-19 福岡ファッションビル2階
福岡社会保険事務局事務センター管理1係

●ご提出いただいた届書等の事務処理状況の確認に関する問い合わせ先
福岡社会保険事務局管理3係 TEL 092-411-3371

※通知書等がお手元に届いた後、その内容に対するお問い合わせにつきましては、管轄の小倉南社会保険事務所(TEL 093-471-8869)で承っております。

●「ねんきん定期便」に関する問い合わせ先
「ねんきん定期便専用ダイヤル」
TEL 0570-058-555(ナビダイヤル)
IP電話・PHSからはTEL 03-6700-1144

●一般的な年金相談に関する問い合わせ先
「ねんきんダイヤル」
TEL 0570-05-1165(ナビダイヤル)
IP電話・PHSからはTEL 03-6700-1165

e-Tax(電子申告)を始めよう!

HPからe-Tax

自宅から国税庁ホームページの「確定申告書作成コーナー」を利用して、e-Taxに送信することができます。



国税庁 HP

添付書類を提出省略

所得税の確定申告をe-Taxで行う場合、医療費の領収書や源泉徴収票等は、その記載内容を入力して送信することにより、その提出又は提示を省略することができます。

※確定申告期限から3年経過後、書類の提出又は提示を求められることがあります。



源泉徴収票 医療費の領収書

最高5,000円の税額控除

平成21年分の所得税の確定申告を本人の電子署名及び電子証明書を付して、申告期限内にe-Taxで行うと、所得税額から最高5,000円の控除を受けることができます。

※本控除の適用は、平成19年分から平成22年分の間のいずれか1回になります。

還付金がスピーディー

e-Taxで申告された還付申告は、早期処理しています。(3週間程度に短縮)



パソコン

準備するもの インターネットに接続しているパソコン(注)が必要で、(注)推奨環境は、下記問い合わせ先で確認願います。

電子証明書の取得

役場住民課で、電子証明書付の住民基本台帳カードの発行を受けてください。※手数料が必要です。また、交付まで2週間程度の期間を要します。詳しくは、役場住民課へお問い合わせください。

●問い合わせ先 役場住民課 戸籍係 TEL 72-3111(内線145)

ICカードリーダーの取得

家電量販店やインターネット販売で購入できます。
【問い合わせ先】行橋税務署 個人課第一部門 TEL 0930-23-0582
詳しくは、e-Taxホームページで(www.e-tax.nta.go.jp)