

こころ豊かな暮らしづくり・まちづくり

広報おおき

No.515
2024
令和6年

2月号



フレイル予防でいきいき元気 2~3ページ

おおきまち出前講座 4~5ページ

写真：みんなで楽しくフレイル予防（2~3ページに関連記事）

フレイル予防で いきいき元気

健康福祉課 ☎0944-32-1280



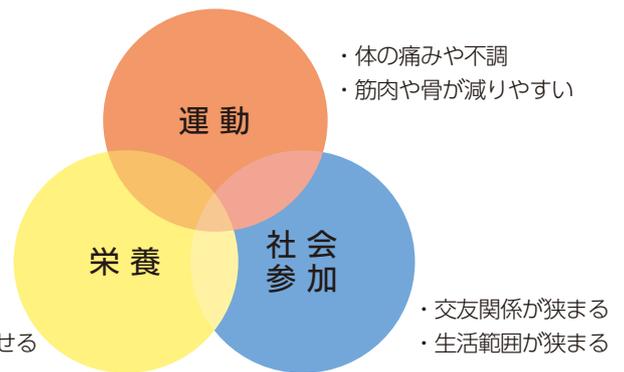
フレイルとは

フレイルとは、健康を保つための配慮が今まで以上に必要な状態のことで、もともとは「か弱さ」や「こわれやすさ」を意味する言葉です。こわれやすいものは通常の対応とは区別をして、大切に扱う必要があります。そんなフレイルですが、適切な評価や手入れをすることで改善ができます。今まで通りいきいきと元気に過ごすためには、早めの手立てが大切です。

フレイルを防ぐ3つの要素

運動・栄養・社会参加の3つの要素のいずれかが不足すると、フレイルになると言われています。年齢を重ねると次のような症状が起こり、フレイルになりやすくなります。

- ・体の痛みや不調により運動がしにくくなる
- ・食欲がなく食べる量が減る
- ・退職や免許返納などによって生活範囲が狭まる



3つの要素は互いに関連しあっています。

- ・運動量が減ることによって食欲が減る
- ・体の痛みや不調により社会参加が減る
- ・ひとりでするために運動が続きにくい

など、1つの要素だけではなく、いくつもの要素が不足することで、フレイルは進行していきます。

以下のチェックに1項目でも心当たりがあれば、フレイルかもしれません。予防のポイントを参考に、生活を少し変えてみましょう。

どう生活を変えればいいのか分からないという人、心配事がある人は健康福祉課にご相談ください。保健師や看護師、管理栄養士などの専門職員が一緒に、皆さんに合った方法を考えます。

自分でできる フレイルチェックリスト

運動

- 握力がなくなって、ペットボトルが開けづらい
- 歩くのが遅くなり、横断歩道を渡り切れない
- 「軽い運動・体操」や「定期的な運動・スポーツ」を週に1回もしていない

栄養

- 硬い、むせるといった理由で食べにくい食材があり、食べなくなった
- 食べきれないため、ご飯だけ、おかずだけ、食べる時がある

社会参加

- 人と会うのがおっくうで、外出が減った
- 用事がないので、家から出るのは1週間に1回未満だ

運動

栄養

社会参加

- 理由もなく疲れた感じがする
- 半年で2kg以上体重が減った

「フレイル」予防のポイントは3つ

3つの要素が不足するとフレイルになりやすくなります。逆に、3つの要素を充実させれば、よりいきいきと元気に生活ができます。

運動

年齢を重ねると、筋力やバランス力が衰え、転倒しやすくなります。骨密度も減少傾向にあり骨折しやすくなります。

筋肉、特に足腰の筋肉を鍛えることは、転倒や骨折を予防することにつながります。

今の生活に10分の運動を追加し、リスクを減らしましょう。

例

- ちょっと遠くに車を停めて歩く
- なるべく階段を利用する
- テレビを見ながらストレッチをする



栄養

かむ力が低下すると食べるものがかみやすい食材に偏り、必要な栄養素が不足しがちです。

筋肉は使わないと衰えます。かみ応えのある食材を食べて、栄養を取るだけではなく、口周りの筋肉を鍛えましょう。

また、虫歯や歯周病で歯が無いなどのかみにくい状態は、筋肉が衰えやすいので、1年に1回は歯科医院を受診しましょう。

例

- 野菜や肉は繊維を断ち切るように調理するなど、かみやすい工夫をする
- 間食として牛乳や乳製品を食べる
- 歯磨き前後に口をしっかり閉じて力強くぶくぶくうがいをする

社会参加

家にいる時間が長くなると、運動量や食欲が減少したり、生活リズムが崩れたり、免疫力の低下やゆううつな気分につながることもあります。積極的に外出することは、心の健康を保つことにつながります。家庭や地域で、やりがいを感じるような役割を持ち、心身に良い影響を与えましょう。

サークルなど何人かで集まるような趣味の活動は、人とのつながりが増えるため特に効果的です。

例

- 1日1回は外出する
- 散歩や旅行など外出するような趣味をもつ
- 友人と会ってお喋りする

フレイル予防へ、町の取り組み

「健康のために何かしたいけど、何をしたいかわからない……」という人には、町の事業もあります。どんな教室が良いか知りたいときは、健康福祉課までお気軽にご相談ください。

教室のお申し込み・問い合わせは大木町健康福祉センター 健康棟（☎080-8553-9466）まで

運動
社会参加

足腰シッカリ教室



足が弱ったから強くしたい！膝痛腰痛をよくしたい！という思いで参加されている人が多いので、その目的達成のため、効果的な運動をみんなで楽しく実施しています。

運動
社会参加

おきらく大喜楽サロン



午前中に体操や脳トレなどを体験し、午後から食事をして、プール・温泉を利用できます。（午前中の運動のみでも利用可）

運動
栄養
社会参加

おおき健康大学



月に1回の教室で普段の食生活を振り返り、調理のポイントや献立のヒントを学んでいます。

年に2回（例年7月と3月）の口腔講話&相談も「とてもためになる」と好評です。

おおきまち

出前講座

が地域に出向きます

◆ 申込できる団体

町内に在住か、働いている人で構成された5人以上の団体。

◆ 開催日時

平日 10時から21時まで
土日 10時から17時まで
(祝日や年末年始を除く)

◆ 開催場所

出前講座の開催場所は町内とし、原則として町内の公共施設、校区コミュニティセンター、自治公民館その他これに準ずる施設とします。

◆ 費用負担(講師料など)

出前講座に派遣する講師の派遣料は無料です。講師が作成する資料も含まれます。

ただし、会場運営費及びその他の雑費は受講団体の負担となります。

◆ 申込方法

① 目的、趣旨にあわせ受講する講座テーマが決まったら、メニュー一覧の担当課に日時、場所、内容などの確認を行います。(なお、

業務の都合上、希望日に応じられないことがありますので、第3希望までご記入ください。)

② 「おおきまち出前講座申込書」に必要事項を記入し、3週間前までに講座を開設する各担当課に提出してください。提出は、持参、郵送またはファックスでお願いします。

おおきまち
出前講座
申込書
QRコード



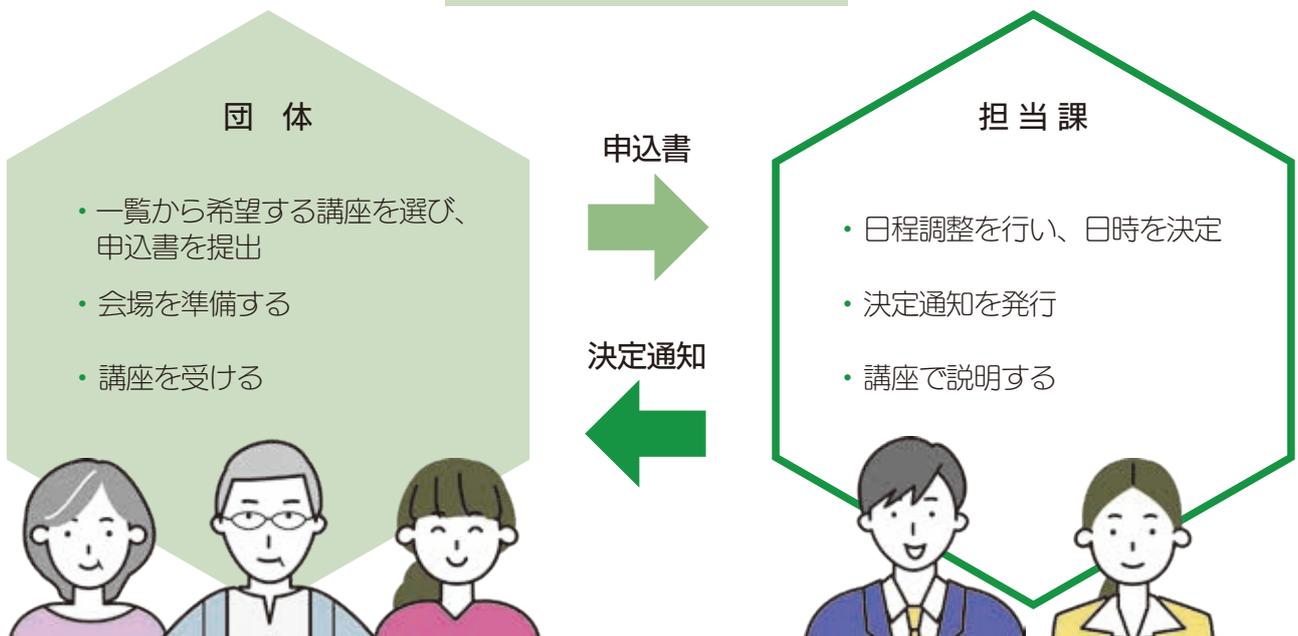
◆ 決定方法

申込書受付後に、日程などを調整し、担当課から決定通知書を送付します。

◆ 問合せ先

大木町役場 まちづくり課
〒830・0416
大木町八町牟田255・1
☎ 0944・32・1036
FAX 0944・32・1054

出前講座のながれ



「出前講座」とは、役場の職員が町民の皆さんのところに向いて、お話しするものです。町政や暮らしに役立つ情報など、様々な講座メニューを準備しています。自治区や事業所の研修、サークルの集まりなどで是非ご活用ください。

皆さんの申し込みをお待ちしています。

おおきまち 出前講座 メニュー 一覧 (令和5年度)

講座番号	タイトル	内容紹介	時間(分)	担当課・申込先
1	障がい者福祉制度	障がい者福祉制度を知ってみませんか？	30	
2	成年後見制度	認知症や障がいのある人など、判断能力に不安があっても、安心して暮らせるための成年後見制度について説明します。	60	
3	自分らしく生きるための人生会議	<もしバナゲーム> 「もしも」の話をしましょう。 ※4～5人一組のグループを作ります。※最大25人限定です。 <エンディングノート> (人数制限なし) ご自分の「意志」をエンディングノートに書いておきましょう。	90	
4	かかりつけ薬剤師を知っていますか	かかりつけ薬剤師について学びませんか？ (平日のみ)	60	
5	在宅医療・介護について考えよう	住み慣れた地域で暮らし続けるために、在宅医療・介護について考えましょう。(平日のみ)	60	
6	認知症サポーター養成講座	認知症の症状を知って、声掛けや支援の方法を学びましょう。(平日のみ)	90	
7	みんなで楽しく健康運動	誰でも安全にできる軽い運動で楽しく体を動かしていきます。(※水曜日・木曜日の午前中を除く)	60	健康福祉課 ☎0944-32-1280
8	専門職が伝えたい健康のキホン	①これからの健康づくり (保健師) ②健康的に食事をとろう (管理栄養士) ③意外と大事なお口の健康 (歯科衛生士) ④上手な病院のかかり方 (保健師)	60	
9	認知症～予防と備え～	(※高齢者対象講座) 認知症予防として楽しく脳トレなど行います。また、認知症の人を地域で支える必要性と備えについて話しをします。	60	
10	地域でたのしく通える場所・居場所づくりを行ってみませんか？	(※高齢者対象講座) 各自治公民館で行っているふれあいいきいきサロン事業の説明とレクリエーションゲームを行います。	60	
11	からだと脳の健康度チェック	(※高齢者対象講座) (火曜～金曜日のみ) 今の身体状況を確認したり、物忘れチェックゲームを実施。(65歳以上が集まる団体、年6カ所限定)	100	
12	大音楽サロンを体験しよう (毎週水曜・金曜)	(※高齢者対象講座) 体操や脳トレなどをアクアスで体験します。希望地区は巡回バスで送迎します。★別途、入館料、食事代が必要です★	9:30～ 開催	
13	読み聞かせで広がる本の世界	子育てサークルから老人クラブまで、多様な絵本読み聞かせを実施します。	60	図書・情報センター ☎0944-32-1047
14	男女共同参画の地域づくり	地域の活動に不可欠な男女共同参画について考えましょう。	60	まちづくり課 ☎0944-32-1036
15	消費者啓発 DVD 鑑賞	消費者生活の中でよくあるトラブルや悪質商法の手口をDVD鑑賞を通して学習します。	60 } 90	産業振興課 ☎0944-32-1063 (希望するDVDの内容により時間が異なります)
16	若年者消費トラブル予防 DVD 鑑賞	成年年齢の引下げに伴い、特に社会経験や契約経験が不十分な若者が消費者トラブルに遭わないために、若者に多いトラブルの事例と対処法を伝えるDVD鑑賞を通して学習します。	10 } 35	
17	大木町循環のまちづくり (生ごみ資源化)	なぜ生ごみを分別するのか ～未来の子どもたちの環境を考えて～	60	環境課 ☎0944-32-1120
18	地域猫を考える	地域の協力と行動が解決の鍵	45	
19	相続と遺言と空家	元気なうちに「相続・遺言・空き家」について考えてみませんか？	60	建設水道課 ☎0944-32-1064
20	災害に対する日頃からの備え	災害時にみんなで支えあう仕組みづくりを一緒に考えませんか？	50	総務課 ☎0944-32-1035

令和5年分の **確 定 申 告** が始まります

申告期間

2月16日(金)～3月15日(金)

お願い

郵送による提出やスマートフォンによる e-Tax 申告にご協力をお願いいたします。



現在、庁舎空調工事中のため暖房機能が充分ではありません。来庁の際は、防寒対策の上お越しください。

確定申告 ▶ 大川税務署 ☎ 0944-87-2125 町民税申告 ▶ 税務町民課 ☎ 0944-32-1067

税務署での申告

(町の会場では申告受付
できません)

次の内容の確定申告は、大川税務署での申告が必要です。

- ・不動産（土地、建物等）の売却による収入がある人
 - ・株式等の売却による収入がある人
 - ・上場株式等の配当による収入がある人
 - ・先物取引、FX、暗号資産（仮想通貨）取引による収入がある人
 - ・住宅借入金等特別控除（住宅ローン控除）を受ける人
 - ・火災や地震などによる損害があり雑損控除を受ける人
 - ・令和4年分以前の申告をする人（更正の請求・修正申告含む）
 - ・亡くなった人の申告をする人
 - ・青色申告をする人
- ※これらの申告以外でも、内容によっては税務署での申告をお願いする場合があります。予めご了承ください。

申告に必要なもの

● 所得金額を証明できるもの

▽ 給与や年金所得者

源泉徴収票

▽ 農業、営業、不動産所得者

収支内訳書等

▽ 個人年金や満期返戻金がある人

保険会社の支払調書、支払

証明書

● 各種控除証明書

▽ 社会保険料控除

納付証明書、領収書、支払

証明書

▽ 生命保険料や地震保険料控除

控除証明書

▽ 医療費控除

個人ごとや病院ごとに集計

した明細書（必ず作成ください）

▽ 寄附金控除

寄附先が発行する受領証明書

▽ 障害者控除

障害者手帳等

● 所得税の還付がある人は、

申告者本人名義の口座が分かるもの

● 申告者のマイナンバーが分かるもの（扶養者や専従者がいる場合は、その人の分も必要

● 本人確認ができるもの（免許証、マイナンバーカードなど）

確定申告会場では「利用者識別番号」が必要になります

令和4年分確定申告受付から、町の会場で受け付けた確定申告は電子データで大川税務署へ送信されます。これに伴い、申告者ご自身の「利用者識別番号（16ケタ）」の取得・提示が必要となります。

未取得の人は「利用者識別番号」の事前取得にご協力をお願いします。

● 「利用者識別番号」の取得方法
パソコンやスマートフォンを利用し、国税庁（e-Tax）ホームページから取得することができます。登録時に暗証番号（英小文字＋数字で8桁以上）が必要になります。ご自分で取得が可能な人は、番号を控えて会場にお持ちください。
左記QRコードからアクセスし、必要事項を入力してください。

国税庁
(e-Tax)
ホームページ
QRコード



●既に「利用者識別番号」を持っている人

手続きは不要です。税務署の「利用者識別番号等の通知」[申告書等送付票(兼送付書)控用]など番号が分かるものを会場にお持ちください。

●自分で取得が難しい人

会場での新規取得も可能ですが、その際はお待ちいただくことがあります。

未取得の人は、暗証番号を事前にお考えください。

申告相談

町では、所得税と町県民税の申告相談を下表の日程で行います。該当日に都合がつかない場合は、他の相談日に申告してください。

申告初日や月曜日は特に混雑が予想されます。確定申告書を自分で作成できる人は、スマートフォン申告、e・Taxや郵送をご利用ください。

税理士による

消費税申告相談について

今年度は、インボイス制度の施行により、税理士による消費税申告相談を実施します。

消費税の申告をされる人は、2月20日(火)、2月27日(火)、3月5日(火)、3月12日(火)に来庁ください。

確定申告相談日程

会場：役場3階大会議室、第4会議室

① 9時～12時
② 13時～16時

日程	地区名
2月19日(月)	①大角東
	②古賀、十間橋、土甲呂
2月20日(火) 税理士来庁日	①牟田
	②大角西
2月21日(水)	①福間北、福間南
	②笹淵(東、西、本村)
2月22日(木)	①前牟田東、前牟田西、横溝油屋
	②横溝町、中島、横溝本村
2月26日(月)	①道本、堀田
	②五反田、上白垣、大木団地
2月27日(火) 税理士来庁日	①蛭池北、蛭池中
	②蛭池南、侍島上、侍島下
2月28日(水)	①八町牟田上、八町牟田下
	②絵下古賀、上木佐木上・中・下
2月29日(木)	①上牟田口北、上牟田口南
	②上八院上、上八院下
3月1日(金)	①高橋、大藪田中、中村、吉祥
	②奥牟田東、荒牟田
3月4日(月)	①奥牟田西、小入、野口中野
	②筏溝(上、下)、促進住宅

町県民税申告相談日程

会場：役場3階大会議室、第4会議室

① 9時～12時
② 13時～16時

日程	地区名
3月5日(火) 税理士来庁日	①大角東、古賀
	②牟田、大角西
3月6日(水)	①十間橋、土甲呂、福間北、福間南
	②笹淵(東、西、本村)
3月7日(木)	①前牟田東、前牟田西
	②横溝町、中島、横溝本村、道本
3月8日(金)	①堀田、五反田、上白垣、横溝油屋
	②蛭池北、蛭池中、蛭池南
3月11日(月)	①侍島上、侍島下、八町牟田上
	②八町牟田下、絵下古賀
3月12日(火) 税理士来庁日	①大木団地、上木佐木上・中・下
	②上牟田口北、上牟田口南
3月13日(水)	①上八院上、上八院下
	②高橋、大藪田中、小入、奥牟田東
3月14日(木)	①奥牟田西、荒牟田、中村、吉祥
	②野口中野、筏溝(上、下)、促進住宅

顔認証マイナンバーカードが 始まりました！

☎マイナンバーカード専用 ☎0944-32-1061

顔認証マイナンバーカードとは？

暗証番号の設定を不要とし、「健康保険証」や「本人確認書類」(券面の顔写真や氏名、住所、生年月日、性別など)としての利用に限定したマイナンバーカードです。



申請できる人・取得方法

顔認証マイナンバーカードの取得を希望される人が対象で、本人または代理人が役場窓口で手続きを行ってください。(委任状などの必要書類がありますので、事前にお問合せください。) マイナンバーカードを取得済みの人は随時切り替えができます。また、顔認証マイナンバーカードを通常の暗証番号を設定するカードへ戻すことも可能です。

顔認証マイナンバーカードで利用できる／できないサービス

利用できるサービス

- 健康保険証としての利用 (※)
 - 券面の顔写真や記載事項 (氏名、住所、生年月日、性別など) を用いた本人確認書類としての利用
- ※訪問診療などは、令和6年10月以降に対応予定

利用できないサービス

- マイナポータル
 - 各種証明書のコンビニ交付
 - その他のオンライン手続
- などの暗証番号の入力が必要なサービス

健康保険証として利用する場合

マイナンバーカードを健康保険証として利用するには登録が必要です。

顔認証マイナンバーカードを受け取る場合

役場窓口で受け取る際に健康保険証利用の登録ができます。登録を行わなかった場合は、医療機関・薬局でも健康保険証利用の登録を行うことができます。マイナポータルやセブン銀行 ATM で登録を行うことはできません。

通常のマイナンバーカードから顔認証マイナンバーカードに設定を切り替える場合

切り替える前に役場窓口、医療機関・薬局、マイナポータル、セブン銀行 ATM のいずれかの方法で健康保険証利用の登録を行ってください。

先着
200人

小中学生の皆さんへ マイナンバーカード取得キャンペーン!!

小学1年生から中学3年生の人で、令和6年2月末までにマイナンバーカードの申請をされた人 (すでにマイナンバーカードをお持ちの人も含みます) に1,000円分の図書カードを贈呈します。ぜひこの機会に申請ください！

※令和4年度と同キャンペーンで図書カードを受領された人を除きます。

詳しくは、広報おおき12月号またはホームページをご確認ください。

マイナンバーカード
取得キャンペーン
QRコード





図書館キャラクター
「ばあむくん」

としょかんへいこう Let's go to the Library

大木町図書
情報センター
ホームページ
QRコード



☎・申込 大木町図書・情報センター ☎0944-32-1047
火～土:10時～20時 日・祝:10時～18時 (月曜休館)



新しく入った本



『お得な使い方を全然わかっていない投資初心者ですが、NISAって結局どうすればいいのか教えてください!』

おけいどん
桶井道/著 すばる舎

NISAはお得? 毎月どれくらい積み立てればいい? 制度の基本から、「つみたて投資枠」での資産形成法、「成長投資枠」での選択肢、オススメ出口戦略まで、2024年からの新制度をわかりやすく解説する。

(一般書コーナー 338.8オ)



『暮らしのうっかり事故を防ぐ本』

くにぎきのぶえ
国崎信江/監修 宝島社

自分は大丈夫とっていませんか? 転倒、ヒートショック、熱中症…。シニアが直面する、命を脅かす「うっかり」「まさか」の事例と防止策を豊富なデータとともに解説。書き込める家庭用緊急時の連絡先・非常用品リスト付き。

(ポピュラーコーナー 590ク シニア)



『余白の迷路』

あかがわじろう
赤川次郎/著 KADOKAWA

図書館通いを日課にしている70歳の三木。学校に行けず図書館で時間を潰す16歳の女子高生・早織。半世紀以上も年が離れた2人は、近所で起きたホームレス殺人事件の調査を始めることに…。

(一般書コーナー 913.6ア)



町民選書会を
開催しました

みなさんが選んだ本を 展示します

【展示期間：2月1日(木)～29日(木)】

昨年11月に、図書・情報センターの所蔵本を自分たちで選ぶ「町民選書会」を開催しました。選書された全ての本に、所蔵本としてより多くの人に読んでもらいたいという、参加者の思いが込められています。そんな気持ちのこもった本を展示しています。ぜひお越しください。

『日本の美しい神秘風景』

パイインターナショナル/編著
パイインターナショナル

選書された
本の紹介



夜明け前の安比高原の樹氷、水中のしだれ桜と月、雪降る醍醐桜…。幻想の世界にまぎれこんだような、神秘的で美しい日本の自然風景を紹介する写真集。撮影者らが語る撮影時の状況や感じた印象、撮影テクニックも収録。
(ポピュラーコーナー 291二)



こっぽーっとおはなしの森

4日(日)・11日(日)・18日(日)・25日(日)

14時～14時30分

2階 おはなしのコーナー

おりがみであそぼう



18日(日)

14時30分～16時

2階 畳のコーナー