

こころ豊かな暮らしづくり・まちづくり

広報おおき

No.522

2024

令和6年

9月号



TRY!スマソる?

おいしく食べて減塩チャレンジ! 2~3ページ

写真:「もしも」に備えて (5ページに関連記事)

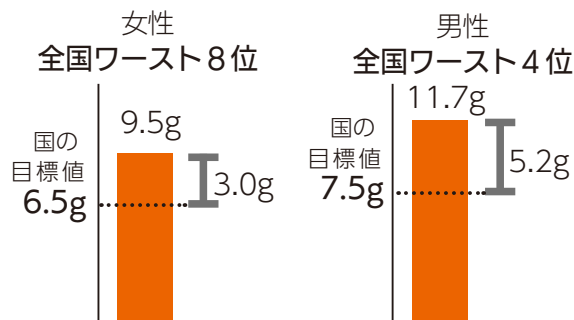
TRY! スマソる?

おいしく食べて 減塩チャレンジ!

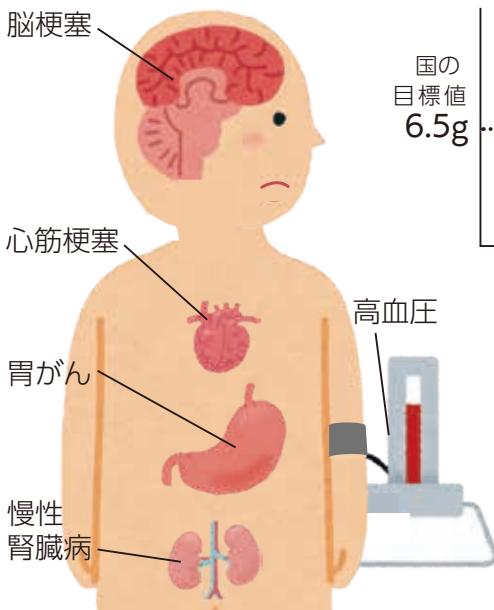
スマソる知っとル?

スマソるとは、スマートに（かしこく）ソルト（塩）をつかう『スマソるプロジェクト』のこと。
塩分は体に必要な栄養素ですが、取りすぎると高血圧や動脈硬化などを引き起こし、

福岡県民 1 人あたりの食塩摂取量



塩分の取りすぎでリスクが高まる主な病気



脳梗塞、心筋梗塞、腎不全などの命に関わる病気を発症するリスクが高まります。
福岡県民の 1 日あたり食塩摂取量は、男性 11・7 グラム、女性 9・5 グラム。国の目標値を大きく上回っています。県の調査では、20 歳以上の県民の約半数が高血圧の有病者となるなど、塩分過多に起因した健康リスクが高まっています。
大木町でも、特定健診の受診者のうち高血圧に該当する人の割合が県内ワースト 7 位、脳梗塞などの脳血管疾患による介護状態の割合も増加傾向にあります。
普段の食生活を見直し、スマソるにチャレンジしましょう。

スマソるできとル?

減塩に取り組むためには、まず自分がどれくらい塩分を取っているかを知ることが大切です。下記項目でチェックしてみましょう!

- ☐ 毎食みそ汁やスープを食べる
- ☐ 毎食漬物や佃煮^{つくだに}を食べる
- ☐ うどんやラーメンなどの汁を残さず飲む
- ☐ 醤油やソースをよくかける
- ☐ 外食やコンビニ弁当をよく利用する

多くの項目にチェックがついた人は塩分を取りすぎているかもしれません。

3 ページを参考に、スマソるをスタートしてみませんか?

いつも食べている食品に含まれる塩分量



みそ汁 (1 杯)
約 1.5 g



うどん (1 杯、汁を含む)
約 5 ~ 6 g



ちくわ・中 (1 本)
約 0.6 g



梅干し (1 つ)
約 1.5 g



ウインナーソーセージ
(1 本) 約 0.5 g



かた焼きせんべい
(2 枚) 約 0.6 g

今日からスタート！ トライスマソる！

①栄養成分表示の 確認

食品を購入するときは、栄養成分表示を確認しましょう。

	1食あたり 食塩 0.7g
栄養成分表示 (6枚切り 1枚あたり)	
エネルギー	172kcal
たんぱく質	6.2g
脂質	3.4g
炭水化物	29.1g
食塩相当量	0.7g

②味付けにひと工夫

日本人の塩分摂取量の約7割は、調味料からです。

香味野菜や香辛料の風味を上手に活用することで調味料の使用を減らすことができます。塩分が少ない酢やケチャップ、マヨネーズを使うこともおすすめです。



③スープは残そう

麺類に含まれる塩分の約半分はスープに隠れています。うどんであれば、スープを残すと約3グラムの減塩につながります。ただし、麺にも塩分は含まれているので食べすぎには注意しましょう。



④「食べる」汁物に しよう

汁物の具材を増やし「食べる」汁物にすると、汁の量が減り減塩につながります。具材に野菜を加えると、含まれるカリウムが体内の取りすぎた塩分を排出してくれるため、おすすめです。



⑤外食もスマートに

家で食べられない美味しいものを食べられる外食。その料理にも塩分が多く隠れています。外食に行く際にもソースやタレは残すなど、塩分を意識しながら楽しい時間を過ごしましょう。



健康課の窓口では、減塩や食事に関する相談を受け付けています。減塩食品のサンプルも用意していますのでお気軽にお立ち寄りください。

県のホームページも併せてご覧ください。

TRY!
スマソる？



健康課
0944-321280

いろいろ減っちゃう？チャーハン (TRY!スマソる?レシピ賞より)



【材料 (1人分)】

ごはん	200g	鶏むね肉	50g
白ネギ	50g	青ネギ	15g
ショウガ	10g	いりごま	2g
ごま油	10g	濃口醤油	小さじ1
ブラックペッパー	適量		

【栄養成分】

エネルギー	509kcal
たんぱく質	17.6g
脂質	14.8g
炭水化物	80.9g
食塩相当量	0.9g

【ポイント】

香味野菜であるショウガと香ばしい香りのごま油を活用したレシピです。ショウガはチューブでも代用できますが、生のショウガの方が風味がよく薄味でもおいしく仕上がります。

ご飯の量を減らし、野菜を使った副菜をプラスすると、栄養価が上がりカロリーも抑えられます。

【作り方】

- 1 フライパンにごま油をひき、白ネギとショウガを炒める。
 - 2 しんなり火が通ったら、小さく切った鶏肉を入れて炒める。
 - 3 しっかり火が通ったら、ごはんといりごまを入れパラパラになるまで炒める。
 - 4 醤油と青ネギを入れ、さっと混ぜ合わせ、皿に盛り付ける。
- ※ブラックペッパーはお好みで！

お弁当がつなぐココロ

高齢者等配食サービス事業



▲受け渡し時のちょっとした会話が楽しみに



▲私たちが届けています

大木町配食サービスとは？

町内の1人暮らし高齢者など、自身で食事の支度が難しい人に、平日の昼食を届けています。対象者の健康的な食生活を守り、安否確認を行うことが目的です。大木町シルバー人材センターと(株)福岡県南部給食センターが、お弁当作りや配達を担っています。

利用できる人

町内にお住まいの65歳以上の1人暮らし高齢者、高齢者だけの世帯または重度の障がいがある人で、食事の調理が困難な人。

申し込み後、事前に面談を行い配達の対象になるか確認します。

申込先

地域包括支援センター

☎0944・33・0657

詳しくは町のホームページをご確認ください。

福祉課

☎0944・32・1060



配食サービスが命を救ったことも

シルバー人材センター会員のAさんは、配食サービス事業で、1人暮らしの高齢者宅へお弁当を届けています。

ある夏の暑い日。いつも元気に出迎えてくれるBさんが、この日はチャイムを鳴らしても出てきません。不審に思ったAさんは、急いでシルバー人材センターに連絡しました。

シルバー人材センターから連絡を受けた、福祉課の看護師が急行し、家の中で倒れているBさんを発見。すぐに救急車を呼び、Bさんは一命を取り留めることができました。

配食サービス3つのおすすめ

① 直接手渡しするので安否確認ができる！

お弁当は対面で渡します。顔なじみになった配達員との何気ない会話を楽しみに行っている利用者もいて、孤立防止にもつながっています。

② 安くて経済的！

平日の昼食をスーパーなどで買った場合

600円(1食)×5日×4週= 12,000円/月

配食サービスを利用した場合

350円(1食)×5日×4週= 7,000円/月

月に5,000円！年間60,000円もオトク！

町からの補助があるので、1食350円で食べられます。自分で買うよりオトクです。買い物に行く手間もありません。食後は軽く水洗いして玄関先に出しておく容器を回収します。

③ 栄養満点でおいしい！

お弁当は1つひとつまごころを込めて手作りされています。減塩食や刻み食など、治療食にも対応しています。

「もしも」を「いつも」

総務課

☎0944・32・1035

9月1日は「防災の日」

1923年9月1日に発生した関東大震災。震度7を記録し、日本の地震では、最大規模の被害をもたらしました。

災害は時と場所を選びません。「いつも」の暮らしや命を守るためには、普段から「もしも」への備えが必要です。

●非常用品を備える

発災時には、電気や水道などのライフラインが使用できない可能性があります。普段から自宅で避難するための備蓄品や、避難所などに避難するために持っていく非常持ち出し品を準備しておきましょう。

災害の備え
チェックリスト
(首相官邸)



●正しい情報を収集する

発災時に、最も重要になるのが「情報」です。いち早く災害の危険を知り安全な場所へ避難するためだけでなく、避

難所の情報、物資の配給情報、ライフラインの復旧情報などを得ることができます。

スマートフォンアプリ「ぶくおか防災ナビ・まもるくん」は、位置情報に応じた防災情報を受信できるだけでなく、避難所の開設状況や災害時に取るべき行動を、イラストを使って紹介しています。

まもるくん
詳細 HP



●災害リスクを知る

災害種別ごとに被災想定区域や避難場所などの防災関連情報を地図上にまとめたものが「ハザードマップ」です。

事前に確認し、身の回りでどんな被害が想定されているのか、発災時にはどの避難経路が最適なのかを事前に調べておきましょう。

町ハザード
マップ



地震への備え

8月8日に日向灘で発生した地震では、「南海トラフ地震臨時情報（巨大地震注意）」が初めて発表されました。

南海トラフ地震以外にも、大木町に大きな被害をもたらす可能性のある活断層が存在します。地震の発生は予測ができないため、事前の確認や対策が特に重要です。

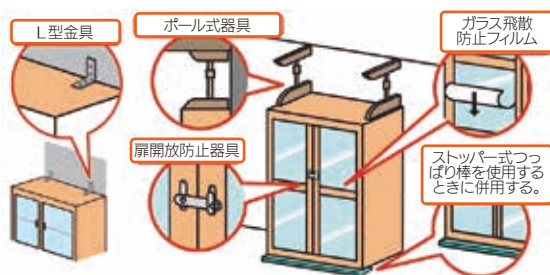
●地震が来たら

- ①自分や家族の身を守る
- ②二次災害に注意する（ガラスや天井の破損、ガス漏れによる火災など）
- ③閉じ込められたら、携帯で音を鳴らしたり、硬い物でドアや壁を叩いたりする
- ④避難する時は、ガラスやブロック塀などの飛散、電線の垂れ下がりに注意する



●家の中の安全対策

- ①家具類は倒れないよう固定する
- ②食器棚は、食器の飛び出しを防ぐため、滑り止めシートを敷き、留め具をつける
- ③窓やガラス扉には、飛散防止フィルムを貼る
- ④寝室には背の高い家具は置かないようにする



地震の備え
QR



(県)



(消防庁)

台風への備え

台風は、事前に予測することができるとは限りません。台風が接近してからの作業は、けがなどのリスクが高まり、大変危険です。家の周りの片付けや補強など必要な準備は、台風が接近する前に済ませておきましょう。

また、台風接近時には、ブルーシートや養生テープなどの台風対策に必要なものが品切れになることもあるので、普段から備蓄しておきましょう。

●最新の情報を確認

テレビやインターネットで大雨や暴風などの警報・注意報、台風の進路予想や雨雲の動きなど、気象情報をこまめに確認しましょう。



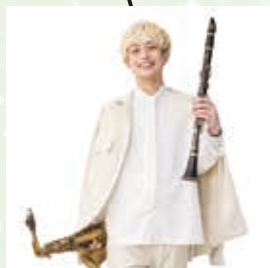
堀DAYミュージック 2024 in 石丸山公園

10/6(日)

9:00 ~ 17:00

10/5(土) 前夜祭

16:00 ~ 19:00



つじもとよしひろ
辻本美博



ピアノジャック
→ Pia-no-jack ←



NOBU



COOLMB



浦田兄弟



BICBONGO



イーシス



MONO SAFARI



大木町高校生バンド
STRANGE STREET



大木中学校吹奏楽部



福島県警音楽隊
ほか



キッチンカー、出店、
フリーマーケットなど
多数出店あり

MC



ながさきたか
長岡大雅
KBC アナウンサー



マサル

今年の開催に向けて

今年で第3回となる「堀 DAY ミュージック」を開催します。昨年もたくさんのご来場、誠にありがとうございました。

子どもたちの未来のために、未来につながる体験をしてもらえるように。

また、町外の方にも来場いただき、大木町のすばらしさを伝えるために、実行委員一丸となって準備とPR活動を進めています。

これからもイベントを継続発展させるために大木町民のみなさんと一緒に作り上げていきたいと考えています。

地域の皆様には、ご迷惑をおかけするかと思いますが、ご理解、ご協力の程よろしく願いいたします。入場無料ですので、普段音楽を聴かない方も是非ご来場ください。レッツ堀デイ! (実行委員長 江口 健一)

来場される方へ

ごみは持ち帰るか、場内のごみステーションをお願いします。レッツポイ捨て禁止!

Check!

出演情報、タイムスケジュール、出店者情報、協賛者様情報はこちら



☎大木町商工会 ☎0944-32-1336

ななえ 七重の思い、未来へつなぐ ～ 町制施行 70 周年 ～

☎ 総務課 0944-32-1035

昭和30年1月1日に、大溝村・木佐木村・大莞村が合併して誕生した大木町。令和7年1月1日に町制施行70周年を迎えます。

この節目にあたって、これまでのまちの歴史を振り返り、町全体でお祝いするために、さまざまな企画を行っていきます。

70周年記念ロゴ決定

大木中学校の生徒の皆さんに考えてもらい、候補を5点に絞りました。5点を対象に「推したい!おすすめしたい!」ロゴの投票を各小学校や公共施設、WEBで行った結果、大木町のイメージキャラクター「くるっち」とまちの特産品を表した、右のデザインに決まりました。



今後図案化し、町制施行70周年を広くPRするため、「広報おおき」や各種事業に活用していきます。

まちの思い出・写真大募集

大木町が誕生して70年。そこに常にあったのは人々の営みです。この70年の間に紡がれた、沢山の思い出たち。

そんな忘れられない大木町での思い出をテーマに、エピソードや写真を募集します。いただいたエピソードや写真は、町制施行70周年記念事業や事業PRなどに活用します。

*応募者には抽選で記念ノベルティをプレゼントします。

●募集内容

- ・思い出エピソード (400字以内)
- ・思い出写真

*エピソードだけ、写真だけの応募もできます。

●応募方法

WEBフォームまたは専用申込用紙を総務課窓口を持参し応募してください。写真を持参された際は、スキャンしてお返しします。

※現像された写真をWEBフォームから応募される際は、写真をスマホで撮影するなどして、データで提出してください。



WEB フォーム QR

●応募期間

WEB: 9月1日(日)～10月14日(月・祝)

持参: 9月2日(月)～10月11日(金)



●注意事項

- ・1人で何点でも応募できます。
- ・応募写真は、応募者本人または家族の所有物であり、著作権を完全に保有している写真、または撮影者本人に公開の了承を得た写真に限ります。
- ・個人を特定できる写真は被写体本人に公開の了承を得たうえで応募してください。
- ・応募に際して応募者が何らかの損害を被った場合や、応募作品の肖像権や著作権など第三者の権利侵害に関わる問題が発生した場合、町は一切の責任を負いかねます。

その他の注意事項など詳細は、下記QRコードをご確認ください。

HPQRコード



給付金を支給します

対象世帯には 8 月中旬に確認書を送付しています

住民税非課税世帯および住民税均等割のみ課税世帯へ

給 付 金	対 象	手 続 き
10 万円 (1 世帯あたり)	令和 6 年度新たに住民税非課税または住民税均等割のみ課税となった世帯	10 月 31 日 (木) (必着) までに申請が必要です。 該当世帯には、確認書または申請書を 8 月中旬に送付しています。 記載内容を確認し、添付資料 (本人確認書類など) と一緒に返送してください。
5 万円 (1 人あたり)	上記の対象世帯で、平成 18 年 4 月 2 日以降に生まれた子ども	上記で申請された口座に振り込み (個別の手続きは不要) ※令和 6 年 6 月 3 日以降に生まれた新生児・別世帯の被扶養者は申請が必要な場合がありますので、お問合せください。

○令和 6 年 6 月 3 日時点で、大木町に住民登録がなければ対象になりません。

○令和 5 年度の住民税非課税世帯または均等割のみ課税世帯は、対象外です。

○町が書類を受理してから 1 か月程度で口座に振り込みます。

☎福祉課 ☎0944-32-1060

定額減税しきれないと見込まれる納税者へ (調整給付金の支給)

デフレ完全脱却のための総合経済対策における物価高への支援の一環として、納税者及び同一生計配偶者または扶養親族 1 人につき、4 万円 (令和 6 年分の所得税から 3 万円・令和 6 年度分の個人住民税所得割から 1 万円) の「定額減税」が行われます。その際、定額減税しきれないと見込まれる方に対しては、当該定額減税しきれない額を 1 万円単位に切り上げて算出した「調整給付金」が支給されます。

対 象	手 続 き
定額減税可能額が「令和 6 年分推計所得税額」または「令和 6 年度分個人住民税所得割」を上回ると見込まれる人	10 月 31 日 (木) (必着) までに申請が必要です。 対象者には支給確認書を 8 月中旬に送付しています。 支給確認書の記載内容を確認し、添付資料 (本人確認書類など) と一緒に返送してください。

○町が書類を受理してから 1 か月程度で口座に振り込みます。

○定額減税の詳細は、国税庁または総務省のホームページをご覧ください。

☎税務町民課 ☎0944-32-1067

調整給付金専用ダイヤル ☎080-7585-8106 ☎080-7249-4300

※専用ダイヤルは 12 月 27 日(金)までしか利用できません。

国税庁
ホームページ
QR コード



総務省
ホームページ
QR コード



給付金の「振り込め詐欺」や「個人情報の詐取」にご注意ください！

自宅や職場などに自治体や国 (の職員) などのかたる不審な電話や郵便があった場合は、警察相談専用電話 (# 9110) に連絡してください。

また、自治体や国の機関を名乗る心当たりのないメールが送られてきた場合は、メールに記載された URL にアクセスしたり、個人情報を入力したりせず、速やかに削除してください。

投票立会人募集

18歳から29歳までの
投票立会人を募集します！



大木町選挙管理委員会では、若い世代に政治や選挙に関心をもってもらい、選挙を身近なものに感じてもらうよう、投票立会人を募集しています。

投票立会人とは…

投票所で、投票が正しく公平に行われるよう立ち会う人のことです。

主な仕事は…

- ① 投票所の開閉時の立ち会い
- ② 最初に投票する人とともに、投票箱が空であることを確認する際の立ち会い
- ③ 投票する人が投票所に入場し、投票して退場するまでの一連の流れの立ち会い
- ④ 投票箱の閉鎖の立ち会いなど

資格

- ・大木町の選挙人名簿に登録されている、選挙権を有する18歳から29歳までの人
- ・特定の候補者の選挙運動や政治活動を行っていない人
- ※選挙に関する詳しい知識は必要ありません。

申込方法

左記QRコードからお申し込みください。



令和7年3月23日に福岡県知事選挙が行われます。登録された人にはご連絡します。

問 選挙管理委員会事務局

(総務課)

☎ 0944・32・1035

立会の種類	期日前投票所での立会	選挙当日の投票所での立会
立会場所	期日前投票所（町内）	各投票区の投票所
立会日	期日前投票期間	投票日当日
立会時間	投票時間：8時半～20時 集合時間：8時20分 解散時間：20時10分頃	投票時間：7時～20時 集合時間：6時半 解散時間：20時20分頃
報酬	日額 9,600 円（規定の所得税を源泉徴収します）	日額 10,900 円（規定の所得税を源泉徴収します）
その他	・交通費の支給はありません・昼食を準備します	・交通費の支給はありません・昼食を準備します

※報酬の支払いは、立会日当日に現金でお支払いします。

9月9日は救急の日

◆救急医療は適正に
利用しましょう

緊急・重症の人が安心して受診できるよう、夜間・休日の救急医療は、救急・重症の場合以外は通常の診療時間内に受診するなど、適正に利用しましょう。

◆受診を迷ったときは
電話相談

急な病気やケガで医療機関の受診に迷ったときの電話相談窓口があります。

※服薬の相談や、こころの病気に関する相談に対するアドバイスは行っていない。

【小児救急医療電話相談】

子どもの急な病気、ケガに関する相談に、経験豊かな看護師または必要に応じて小児科医がアドバイスします。

●電話番号 #80000 または
☎ 092・731・4119

●受付時間

（平日）19時～翌朝7時
（土曜）12時～翌朝7時
（日祝）7時～翌朝7時

【救急医療電話相談】

急な病気やケガに関する相談に、救急医療機関での経験を有する看護師が、医療機関受診の緊急度などについてアドバイスを行います。

●電話番号 #7119 または
☎ 092・471・0099

●受付時間 24時間365日

◆緊急度の判定を手助け

消防庁では、医療機関受診の緊急度の自己判定を手助けする、全国版救急受診アプリ（Q助）を公表しています。



◆命をつなぐ「AED」

突然の心停止は、心臓が細かく震える心室細動によるものが多く、救命のためにはAEDによる早急な除細動が必要です。不測の事態に備え、町では公共施設にAEDを設置しています。

日本全国
AED マップ
QR コード

