

まちの話題をお寄せください!!

情報課 広報広聴係 2275-2280

2 月18日[Fri]

県内一周駅伝 大健闘 7 位!

第62回郡市対抗県内一周駅伝大会(主催:佐賀 新聞社、一般財団法人佐賀陸上競技協会)が開催 され、出場した13チームが基山町から嬉野市まで の11区間計101.9kmで健脚を競い合いました。多 久市は、5時間38分05秒でゴールし、昨年と同様の 7位。今年もコロナ禍で一般男子のみの出場とな りましたが、レースに参戦できなかった選手たち の思いを胸に各区でベストを尽くし、前回から4 分以上タイムを短縮しました。

岸川隆監督は「選手全員が力を出し切り、たす きをつないでくれました。来年こそは、学 生たちも参加して総合力で戦いたいです」 と来年に向け決意を語られました。



▲10区を走る諸田雄一郎選手



▲ 2 区を走る西村茂選手



▲ 6 区を走る森下義仁選手



▲11区を走る出雲一真選手

多久市と3社が進出協定を締結



増本衛代表取締役(右・㈱トルビズオン)と 横尾俊彦市長(左)

【2月21日(月)に締結】株式会社トルビズオン(本 社:福岡市)はドローンの実証実験を重ね、自 動飛行技術の確立と物資配送予約システムを 開発していきます。

【3月3日休に締結】株式会社イノベーション パートナーズ(本社:東京都)は地元の団体や 事業者と連携し、企業や観光客の誘致、創業、 販売促進の支援業務を行っていきます。

【3月10日休)に締結】株式会社DPCA(本社: 京都府)は多久市でドローンの操縦ライセンス の取得に向けたドローン導入コンサルティン グ・サポート事業を行っていきます。

多久市は、今後3社に支援を行い、市の活性 化につなげていきます。



▲本田晋一郎代表取締役(右・㈱イノベーション パートナーズ)と横尾市長(左)



▲坂口博紀代表取締役(右・㈱DPCA)と横尾市長

11111111 **もくじ** 111111111 まちの話題 02 特集1 04

市報たく

No. 730

県内最大の弓道場が完成! 「多久市緑が丘弓道場」

06 特集 2 令和 4 年度当初予算

多久市からのお知らせ 08

16 国保通信

17 あじさいへ行こう!

教育委員会だより 18

19 市長コラム

20 健康ノススメ

22 おたっしゃだより

まちの PickUP インフォメーション 24

Hi! POSE ほか

今月の論語

aa aaa aa

12 興き 立 h 成 17 立た楽 12 成な る

学問・礼・音 楽で、情操豊か な人間として完 成する。

今月の帰宅放送は、 東原庠舎中央校9年の **一中沙依さんです。**



























2月20日[Sun]

少年野球チームの倉庫を塗り替え



装した多久未来プロジェクトと、オール多久のみなさん

市民団体「多久未来プロジェクト」 が少年野球チーム「オール多久」の倉 庫を塗り替えました。各義務教育学校にあった3つの 少年野球チームが統合され、1月から南多久運動広場 で練習をしています。保護者会メンバーが東原庠舎西 渓校にあった用具倉庫を運動広場に移しましたが、塗 料のはがれやさびが目立っていました。

「子どもたちの役に立ちたい」と同プロジェクトの 小川三郎会長と中村学さんが、ボランティアで塗装を 実施。小川会長は「子どもたちが喜んでくれたら嬉し いです。今後も多久のためにできることをやっていき ます」と話されました。



2 月20日[Sun]

秋永 真菜さんに多久市



パソコンやスマートフォンなどの安全で安心な使 い方を啓発する「第14回令和3年度ネットの安全・ 安心けいはつコンクール」(主催:特定非営利活動法 人ITサポートさが)が開催され、東原庠舎東部校6 年の秋永真菜さんが多久市長賞を受賞されました。

◀第14回 令和 3 年度ネットの安全・安心けいはつコンクール【受賞作品】

新型コロナウイルスの影響で、昨年に引き続き表 彰式はオンラインで実施。2月にアバンセ(佐賀市) で作品が展示されました。秋永さんは「たくさんの 人に見てもらい、SNSやネットの恐ろしさを知った うえで使い方を考えなおしてほしいという思いで、 描きました。受賞できて嬉しいです」と笑顔で話さ れました。



3月11日[Fri]

義務教育学校で卒業式



市内の義務教育学校で卒業証書授与式が行われ、 154人の卒業生が旅立ちを迎えました。東原庠舎中央 校では92人が卒業。下村昌弘校長は「世の中にある問 題に気付き、価値観の異なる他者と協働して正解より も最適解を見出せる人になってほしいです。9年間の 学校生活を誇りに前に進んでください」とあいさつさ れました。

卒業生代表の品川信之助さんは「コロナの影響で我 慢が必要なことも多くありましたが、状況が厳しいか らと諦めるのではなく、自分にできることで力を発揮 していきたいです」と決意を話されました。













内最大の弓道場が完成!

久市緑が丘弓道場

「SAGA2024国民スポーツ大会」弓道競技を開催する多久市に 弓道場が誕生しました。近的・遠的を備えた県内最大の弓道場を ご紹介します。





これまで県内には、全国大会規



広い弓道場は九州でも珍しく、 射場には142人が座れる観覧席を 射場で雨天時も利用できるように 屋根付きの広々とした近的と遠的の にオープンすることとなりました。 模の試合を開催できる弓道場がな で競技を観覧することができます。 完備しました。これほど観覧席 なっていることです。さらに近的の 年1月から建設を始め、この4月 かったため、 緑が丘弓道場の最大の特徴は 国スポに合わせて、 昨

弓道競技会場になる「多久市緑が ングの2競技を行います。そのうち 多久市は、弓道とスポーツクライミ る「SAGA2024国民スポーツ 大会」(以下、 2024年に佐賀県で開催され 国スポ)において、 弓を持って移動しやすいように、 で夜の練習も可能になり、いつでも 関をはじめ建物内は十分な高さが 練習に専念できる環境が整いました。 さらにナイター設備を完備したこと 控室、ミーティングルームを備え、 あります。大会運営に必要な役員 また、天井や壁には県産杉を使 建

の2種類があり、国スポでは両方の 学校跡地に完成しました。 競技ができる会場が必要です。 丘弓道場」が北多久町の緑が丘小 弓道競技には「近的」と「遠的

います。 のことを第一に考えた施設となって 計に関しては県や市の弓道連盟、 関係者で話し合いを重ね、 足ができるような木材を採用。 い、廊下の床板は足袋で程よいすり 競技者 設

ます。 致や、 技力向上、 心を高め、 市民のみなさんのスポーツへの関 今後、 弓道体験教室を開くなど、 多久市では弓道大会の誘 国スポの機運醸成と競 健 康増進を図っていき

弦を張る際に 使う弓張板を 備えています。



物の随所にこだわりがあ

玄



近的射場

集

射場は同時に10人立てる広さがありま す。的場の近くには観覧席(定員142人) と障害者用の観覧所を設け、迫力ある 大会を目の前で観覧できます。



遠的射場

射場は同時に6人立てる広さがありま す。遠的でもナイター設備を完備して います。

施設概要

施設名 多久市緑が丘弓道場

多久市北多久町大字小侍1100番地1

休館日 毎週月曜日(祝日の場合は翌日)

12月29日~翌年1月3日

開館時間 8 時30分~21時30分

無料駐車場(150台)を完備



問 教育振興課 文化スポーツ係 ☎ 75-8022 kyoikushinko@city.taku.lg.jp

射 は

多久市弓道連盟は平成11年3月に、藤瀨禮藏理事長を 中心に設立しました。当初は大人のみのチームでしたが、 総合型スポーツクラブができたことで、小・中・高生も弓 道競技を始める素地が整いました。旧北部中学校の体育 館を練習場として利用し、体育館が取り壊しになった後は 屋外のアーチェリー場で練習をしてきました。射場がない ため礼射の稽古ができませんでしたが、この度、孔子の里

多久にふさわしい素晴らしい 弓道場が完成したので、所 作も含めた弓道にまつわる全 ての練習ができるようになり ました。孔子の教えにある 『禮記射義』の精神を大切に するとともに、市内で弓道を 始める人が増えてくれると嬉 しいですね。



多久市弓道連盟 会長 とみます こう じ **富増晃二さん**



らいきしゃぎ 禮記射義とは

弓道の教えの1つ。射は人柄、人格を表す。的に的中し なくても、人のせいにしてはいけない。的中できなかった 自身の射技を振り返り反省することが大切という教え。

令和 4 年度 当初予算

般会計

130.6億円

効果などを十分考慮し、
言識にとらわれることな
言識にとらわれることな
にこれまでの慣例や固定
にこれまでの慣例や固定 諸施策を講じることとし直面する課題に対応する担も見据えながら、市が を行い、将来的な財政負財源確保に最大限の努力的に取り組むとともに、 経費の節減合理化に積極 市が

タル化の推進、消防・防 タル化の推進、消防・防 災力の一層の強化などの での一般財源総額を確保す るとされたものの、多久 るとされたものの、多久 るとされたものの、多久 るとされたものので、多久 でとしては自主財源比率 が32・6%と低いため、 サービスを安定的に提供関係費の増加が見込まれ関係費の増加が見込まれ 政府の令和 4 年度地方となりました。 れます。 厳しい財政状況が見込ま

4年度 1 6 % 增

して 2 億 前年度当

%

令和 4 年度 注日事業

新公立病院の整備などを実施!

●多久小城医療組合負担金 **2億3,187万円**

医療組合の令和4年度予算は約9億8,000万円 で、主に建築設計および造成工事を行い、その費用 を多久市と小城市で負担します。令和4年度の多 久市負担分は、2億3.187万円を予定しています。

農村地域の防災力を高めます!

●農村地域防災事業 4,620万円

防災重点ため池の劣化状況および豪雨に対す る性能評価や決壊した場合の浸水範囲をシュミ レーションして地域住民の避難に役立てます。 また、作成したハザードマップをお知らせする ための看板を設置します。

新規事業

新規事業

ドローンを核とした交流による まちづくり事業を実施!

●過疎地域等集落 ネットワーク圏形成支援事業 2,497万円

ドローンを核とした交流によるまちづくり の一環として行うドローン配送実証事業や なりわい創出事業、魅力発信交流事業などに 対して、補助を行います。

継続事業

継続事業

2024年佐賀国スポ・全障スポ開催に 向けて都市公園の整備などを実施!

都市公園事業 8.660万円

令和6年に開催される国民スポーツ大会の弓 道競技の開催会場として、中央公園内の園路・ 駐車場・公園などの整備を行います。また、国民 スポーツ大会終了後も、生涯スポーツを親しむ ことができる公園として整備します。

パークゴルフ、グラウンドゴルフ 場の整備を実施!

●スポーツ・レクリエーション施設整備事業 2億9,684万円

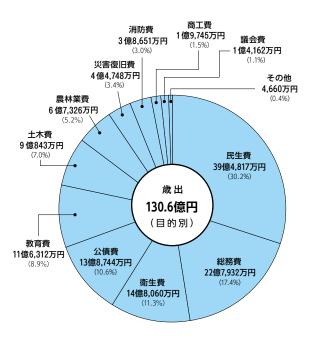
広域クリーンセンター建設に伴う地域振 興対策事業の一環として、施設の整備を行い ます。

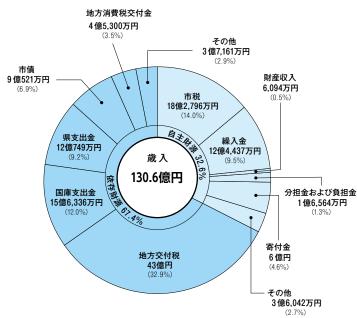
継続事業

地域コミュニティの活性化を目的 として北多久公民館の建設を行います!

●北多久公民館建設事業 1億7,277万円

地域コミュニティの活性化を目的として北 多久公民館の建設事業に取り組みます。なお、 令和4年度から公民館本体工事ならびに外構 工事を行います。





歳出の主な用途

民 生 費…福祉や子育て支援など

総 務 費…行政運営、地域振興など

費…借入金の返済など 債

衛 生 費…ごみ処理や市民の健康増進など

費…道路、橋りょうなど維持整備や下水道会計 への繰出など

教 育 費…学校施設維持整備や教育振興など

災害復旧費…災害対策など

農 林 業 費…農林産業の振興など

消 防 費…消防、防災など

商 工 費…商工業や観光振興など

議 会 費…議会運営など

他…雇用対策、用地取得など

公営企業会計

会計名	予算額	前年比
病院事業	17億1,453万円	△0.7%

土地区画整理事業特別会計は工事費の減が主たる要 因で減となり、公共下水道事業特別会計および農業集 落排水事業特別会計は前年並となっています。また、 国民健康保険事業特別会計は保険給付費などが減少す る見込みのため、減となっています。



区分	予算額
市民税	6億9,613万円
固定資産税	9億46万円
軽自動車税	7,971万円
市たばこ税	1億4,851万円
入湯税	315万円
合 計	18億2,796万円

市税では、2億6,148万円の増を見込んで います。内訳としては、市民税が個人分、法 人分を合わせて9,701万円の増、固定資産税 は1億4,801万円の増、軽自動車税は437万 円の増、市たばこ税は1,192万円の増、入湯 税は17万円の増を見込んでいます。



会計名	予算額	前年比
土地区画整理事業	2億1,220万円	△30.7%
公共下水道事業	6億1,901万円	0.7%
農業集落排水事業	1億1,322万円	0.1%
宅地造成事業	805万円	2.5%
国民健康保険事業	25億7,280万円	△3.2%
後期高齢者医療	2億8,257万円	6.0%



くわしくは、市ホームページをご覧ください。



問 財政課 財政係 ☎75-2118



12歳~17歳の3回目接種を始めます!



問 健康増進課 ☎75-3355

4月から12歳~17歳の人も、新型コロナワクチンの3回目接種を受けられるようになりました。 感染症予防の効果と副反応のリスクに関して、正しい知識を持ったうえで、本人と保護者で相談して接種の判 断をしてください。

	会 場	多久市コロナワクチン 接種センター	多久市立病院	市内 8 医療機関 【池田医院、江口医院、 太田医院、多久生協クリニック、 中多久病院、諸江医院、 諸隈病院、りゅう整形外科 (50音順)】
4	17歳以下の人と 同伴の保護者のみ	4月3日(日) 13時30分~15時30分 4月4日(月)・5日(火) 12時30分~15時30分	4月1日金 16時30分~17時	
4月の接種日(予定)	12歳以上の人は どなたでもOK!	4月8日金・10日(日)・14日(木)・18日(月)・22日金) ※予定ですので、予約の際に確認してください 【月~金】 12時30分~15時30分	【火曜日】 14時~16時 【水曜日·金曜日】 16時~17時	医療機関によって 接種日、時間が異なり ますので、予約時に 確認してください
		【日曜日】 9 時30分~15時30分		
	予約方法 ※完全予約制	●LINE「多久市ワクチン接種子(24時間対応OK) ●多久市ホームページ(24時間対応OK) ●コールセンター(フリーダ ☎0120-468 予約受付時間 平日	マヤル) (-356	受診時などに 予約してください 電話での問い合わせは なるべくご遠慮ください

【接種当日、15歳以下の人は原則、保護者同伴でお願いします】



接種センターでは、2月から武田モデルナ製のワクチンを使用していましたが、接種誤 り防止のために、接種センターで使用するワクチンをファイザー社のワクチンに変更します。



※対象となる人には3月末に接種券を送付しています



■ 4 月の接種券発送予定

2回目接種の6か月後の同日から追加接種が可能になります。予約の際は、接種間隔を十分に確認してください。

2回目接種完了日	接種券発送予定日	予約開始日
令和 3 年10月 1 日~10月 7 日	3月29日(火)	
令和 3 年10月 8 日~10月14日	4月5日伙	
令和 3 年10月15日~10月21日	4月12日(火)	接種券が届き次第予約可能です
令和 3 年10月22日~10月28日	4月19日(火)	
令和 3 年10月29日~11月11日	4月26日(火)**	

※大型連休を挟みますので、 令和 3 年11月 5 日金~11月11日休に 2 回目接種を完了した人には早めに接種券を送付し ます

日時

10時~12時20分

場所

多久聖廟 4月18日(月)

※3月25日現在の情報につき、 内容が変更となる場合があります

福祉課高齢・障害者福祉係まで申請 利用券(1枚500円・1年分で20 シー利用助成のための福祉タクシー してください 重 を交付します。 度 の心身障害のある人に、

①身体障害者手帳の1、2級の所持者

②療育手帳Aの所持者

③精神障害者保健福祉手帳1級の所持者

希望する人は早めに市役所1階 交付できる枚数が減りますの一交付します。申請月が遅くな タク まる人 い人で、

対象者

7

75

١

4

8

2

自動車税などの減免を受けてい

①~③のいずれかに当ては

申請に必要なもの 障害者手帳

申 を **B** 福祉課 福 高齢 付 祉 ・障害者福祉係 ŧ 9 利

券

と秋 奏家の趙勇氏による演奏も行います。 どの舞や踊りの披露のほか、 よる「釈菜の舞」 え、拝礼と供物奉納を行う式典です。 校校長などの祭官が孔子の遺徳を讃 市議会議長、 包まれるなか、市長(献官)をはじめ、 楽の演奏によって、 を祀る式典で、 います。 弟 式典後には、 (顔子・曽子・子思子・孟子) (10月の第4日曜日) は儒学の祖である孔子とその 市職員扮する伶人による雅 教育長、 地元の児童・生徒に 毎年春 「孔子の里腰鼓」な 厳かな雰囲気に 各義務教育学 (4月18日) に行って 揚琴演

催し内容	開催時間	開催場所
執事·伶人 入場	10時~10時20分	
献官·祭官入場	10時20分~10時30分	
釈菜	10時30分~11時30分	聖廟内
釈菜の舞	11時40分~11時55分	
参列生徒の唱歌	11時55分~12時	聖廟 イベント
孔子の里腰鼓	12時~12時10分	広場
揚琴の調べ	12時10分~12時20分	

※時間が多少前後することがありますが、ご了承ください

公益財団法人 聖 孔子の里 23 **75** ١ 5 1 2

4



がん患者のアピアランスケア支援事業助成金の



健康増進課 **☎**75 − 3355

がん患者のみなさんの治療と就労の両立、療養生活の質が よりよいものとなるよう、外見の悩みや経済的負担を軽減す るために、ウイッグ(かつら)や人工乳房などの購入費用の 一部を助成します。

- ■対象者 申請日時点で多久市に住民登録があり
 - ①抗がん剤治療などの副作用で医療用ウイッグを購入した人 ②がん治療のために乳房を切除し乳房の補正具を購入した人
- ■助成の対象となるもの 医療用ウイッグ、乳房補正具 ※令和4年4月1日以降に購入したものに限ります
- ■助成金額 購入費用の1/2(ただし、20,000円を上限とします)
- ■申請方法 必要書類を市役所1階健康増進課に郵送または 窓口に提出してください。
 - ※くわしくはホームページをご覧ください

Taku City Info. ま知ら

あ

0



総合政策課 企画係 75 | 2 2 1

を提示し、運賃を支払ってください。 AQUAで降りる場合] 降車の際に、運転士に利用者証

見本 多久市温泉保養宿泊施設

▲多久市温泉保養宿泊施設利用者証

割引後》

通

常

ŏ

Ŏ 円

○多久市温泉保養宿泊施設利用者証 を取得できる人

賃の割引が受けられます。

AQUAで乗る場合]

降車の際に、

TAQUA

※TAQUA高齢者無料送迎バス

は廃止します

ふれあいバス・ふれあいタクシー運 宿泊施設利用者証を提示することで、

での乗降に限り、

多久市温泉保養

4

月から、

天山多久温泉下

A Q U

高齢・ 受けている人 人、または障害者手帳の交付を 市内に住民登録がある65歳以 障害者福祉係で取得できま (市役所1階福祉課

ふれあいタクシー

割引後》

※運行対象行政区に住んでいる人の み利用が可能です(登録が必要)



ふれあいバス

通

常》

2 0

Ŏ 円

証を提示し、

運賃を支払ってくだ

たことを運転士に伝え、

利用者 で



有害鳥獣の駆除を行っています

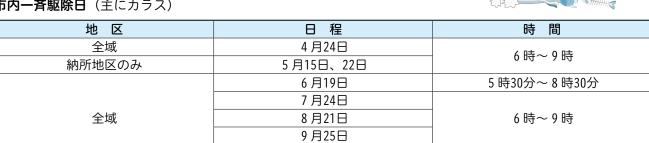
閰 農林課 振興係 **☎**75 - 4825



多久市では、イノシシなどによる農作物の被害を防止するため、猟友会に委託し、有害鳥獣の駆除を行ってい ます。駆除期間と市内一斉駆除の日程は次のとおりです。

※伝書鳩などを飼養している人は、市内一斉駆除日には放さないでください

- イノシシ、カラス、ドバト、カモ、アナグマ、アライグマ ■駆除対象
- ■駆除期間 4月1日金~10月31日(月)
- ■駆除方法 銃器、ワナによる捕獲
- 市内一円(官行造林、鳥獣保護区、禁猟区、公道を除く) ■駆除区域
- ■市内一斉駆除日(主にカラス)



※すべて日曜日に実施

■注意 万が一の事故を防ぐため、山菜採りやハイキングなどで野山に入るときは、目立つ服装でラジオを鳴ら すなどして、周囲に分かるように心がけてください。

10月9日、16日

6 時30分~ 9 時

同

管理係長

德重



久市職員人事異動

閸 総務課 人事係 **☎75-2112**

課長級

員の人事異動を発令しました。

令和4年4月1日付けで多久市

農林課課長補佐

(農村計画係担当)

総務課長侀選挙管理委員会事務局長 舩津

多久小城医療組合派遣課長 村山

菊池

清隆

敏郎

天山地区共同環境組合派遣課長

佐賀中部広域連合派遣課長 金子

地域包括支援課長 野方 今泉 修 一 一 敏英

市民生活課長

【課長補佐級

∰選挙管理委員会事務局次長 総務課課長補佐傔行政係長 (安心安全係担

防災安全課課長補佐

箫消防防災係長 課長補佐 (消防防災係担当) **兼安心安全係長** 德永 真紀 健

課長補佐(資産税係担当)

健

藤瀬

英樹

税務課課長補佐

(納税係担当)

市民生活課課長補佐 儭地域福祉係長儭福祉事務所次長 福祉課課長補佐(地域福祉係担当) (生活環境係担 伊 藤

課長補佐 (保護係担当) 古賀なおみ

兼保護係長 森永

智大

同 同

同

地域包括支援課課長補佐 無地域包括支援係長 菊池伊津子

> 国民スポーツ大会推進課課長補佐 **\(\mathbb{R}\)**下水道係長 都市計画課課長補佐 築係担当)傔建設管理係長傔建築係 建設課課長補佐 (建設管理係及び建 (下水道係担当) 陣内 堀田 .'康孝 英弘

・無手術・中央材料係看護師長 市立病院外来係看護師長 上瀧

兼人工透析室長 教育振興課課長補佐傔総務係長 第1病棟係看護師長 第2病棟係看護師長 小川 明石 信子

第文化スポーツ係長 課長補佐(文化スポーツ係担当) 信児

【係長級】

優一郎

多久小城医療組合派遣主査 総合政策課企画係長 総務課秘書係長 庄島 康輔 満

国民スポーツ大会推進課総務係長 商工観光課商工観光係長 都市計画課都市計画係長 税務課市民税係長 街づくり係長 梶原 川原 古賀智恵子 石上 涼子

市立病院整形外科医長 外来係主任看護師 第1病棟係主任看護師 伊 藤 康志

同同

福祉課

第2病棟係主任看護師

市立病院整形外科医師

園田

秀貴

(併任解除 (併任解除

中山賢一郎

(佐賀県) (小城市) 都市計画課

村山マリ子

教育振興課

多久小城医療組合派遣主任 総合政策課主任

佐賀県後期高齢者医療広域連合派遣 牟田 幸弘

建設課主任 農林課主任 主任 主任 主任 松本 冒田 鶴田 野田 村岡万吏奈 古賀健太郎 篤史 有紀

税務課 防災安全課 市民生活課 黒田 黒髪 樋口 柴内 横尾菜々子 昌也

同

情報課 総務課 総合政策課

香田 昌哉

中島 小 牧 西岡 平 江 功典 瑛香

会計課主査 議会事務局主査 主査

Ш

実穂

(新規採用)

上原

昌博

学校教育課学務指導係長 教育振興課主査 監査委員事務局主査 吉永あゆみ 西村 香月 久保田美紀 英裕 裕子

財政課主任(文部科学省派遣終了)

市立病院内科医長 学校教育課長

岡田

倫明

黒岩はる可

同

市民生活課

聖人

魁斗

健

同

税務課

農林課

横井 荒巻 山﨑 陣 内 鈴田 池田 石井

大地 直樹 葉月 佳憲

同

地域包括支援課主任 税務課主任 山本美加子 木下千賀子

同

国民スポーツ大会推進課

古賀

【再任用

福祉課課長補佐 課長補佐 一般財団法人多久市体育協会派遣 小池 孝司

[退職]

財政課主任 建設課主任 ・無多久市児童センター 市立病院看護師 主任 長 小 野 安田 古賀 三也 和良 浩司

土橋 安田 善久 松尾 小野 達也 晴佳 浩司

副田 片渕 吉原 (併任解除 (文部科学省派遣 古賀有香里 (小城市)

11 Taku City Public Relations Magazine 2022.04

Taku City Info. ず知ら

防注射を よう!

B 市民生活課 生活環境係

⑧お知らせ

首輪をしっかり

生後91日以上の飼い犬は、 にも感染する恐ろしい病気です。狂犬病予防法で、 1回の予防注射が義務付けられています。 狂犬病は、 今なお世界中で発生しており、 生涯1回の登録と毎年 人間

持ってくるもの

○新規登録の場合 ○登録済みの場合 通知はがき、注射料および注射済票交付手数 (1頭あたり 3, 2 5 0 円

頭あたり 6,250円)、 登録料、注射料および注射済票交付手数料 色を書いたメモ 電話番号、犬の名前、 種類、 飼い主の氏名、 性別、 毛の 1 住

狂犬病予防注射日程(4月)

<u></u>		
実施日	実施時間	場所
	9 時~10時	納所会館
6 日(水)	11時~12時	南多久公民館
	13時30分~14時30分	東多久公民館
0 (T/L)	9 時30分~11時	保健センター
9 日(土)	13時30分~14時30分	東多久公民館
13日(水)	10時~11時	保健センター
13 🗆 ()()	13時30分~14時30分	荕原公民館
	9 時~10時	多久公民館
16⊟(土)	11時~12時	西多久公民館
	13時30分~14時	宮ノ浦公民館

※実施時間の前半は非常に混雑します

生活環境係へ届け出てください

と絞め、犬を抑え ることができる 飼い主が連れて きてください



※上記日程で受けられない場合は、動物病院で注射を 受けてください。注射後、病院で発行される「狂犬 病予防注射済証」を持って、市役所1階市民生活課

みを紹介します。

荕原区自治会

【公民館空調設備

(B)

総合政策課 地域づくり係

75 | 2 | 1 | 6

事業を紹介

公民館をより快適

整備事業

▲エアコン





います。を目的に、

猫の無秩序な繁殖の抑制と、

猫の避妊・去勢手術費用の一部補助を行

術の一週間前までに市役所1階市民生活課生活環

補助金申請書に必要事項を記入し、

動物愛護意識の向上

申請方法

母・뤕 市民生活課 生活環境係

75 | 6 | 1 | 7

の実施が期待されま なコミュニティ活動 により、快適で安全 いました。この整備 空調設備の整備を行 に利用できるよう、

ます。

部補助

()

お知らせ

猫

補助対象

飼育し、

獣医師が手術可能と認める年齢の猫

<u>~</u>

でも取得できます。

※補助金の予算には限りがありま

すので、

早めの申請をお願いし

※手術後の申請は補助の対象になりません

活環境係に取りに来ていただくか、

境係に提出してください。

申請書は市民生活課生

多久市に居住し、住民登録がある人が

1世帯当たり年度内で2匹まで)

補助上限額

避妊

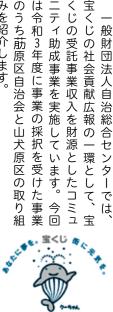
4, 000円

▲長足机

山犬原区 【公民館備品

の活性化が期待でき 実により、地区行事 た。公民館備品の充 などを購入しまし 長足机、椅子、台車 のために、使用する 公民館に集まる区民 地区のイベントで 整備事業】

のうち荕原区自治会と山犬原区の取り組 は令和3年度に事業の採択を受けた事業



二ティ助成事業を実施しています。

C

宝くじの社会貢献広報の一環として、



後期高齢者医療保険料率改定のお知らせ



📵 佐賀県後期高齢者医療広域連合 資格賦課係 ☎64-8476 / 市民生活課 保険年金係 **☎**75 − 2159

後期高齢者医療保険料率は、医療給付費の支出などの動向を踏まえて2年に1度見直しを行っており、令和4年度は 改定の年度となっています。

後期高齢者医療制度に加入している人(以下「被保険者」)への医療給付費は、みなさんが納める後期高齢者医療保 険料(約1割)のほか、若い世代が負担する後期高齢者支援金(約4割)や公費(約5割)でまかなわれています。 被保険者を支える若い世代の割合が減少したため、保険料率を引き上げることになりました。

■後期高齢者医療保険料率を次のとおり変更します

令和2・3年度

1人当たり 年間保険料額 = 均等割額 + **所得割額**(被保険者に係る基礎控除後の総所得金額等×10.06%) (52.300円)

令和 4 ・ 5 年度

 $\hat{\Omega}$

1人当たり 年間保険料額 = 均等割額 + **所得割額**(被保険者に係る基礎控除後の総所得金額等×10.23%) (54,100円)

※令和4・5年度の賦課限度額は66万円になります(令和2・3年度は64万円)

なお、この改定に伴い、所得の低い人および被扶養者であった人への均等割軽減措置における軽減後均等割 額も変更となります。

時

間

10時から15時まで

掲

【7割軽減後:16,200円、5割軽減後:27,000円、2割軽減後:43,200円】

医療組合の事務室となります。 務室(多久市役所2階)が多久小 整備課」を廃止します。 管したことにともない これまでの新公立病院整備課の 「新公立病院

事

市役所

ŧ 市 ਰ ਰ 役 所

総合政策課 企画係 7 75

B

の番号 りません。 問い合わせ先は新公立病院整 20 1 Ö 3 6 2 から変わ 備

る事務を「多久小城医療組合」

に移

小

城

市との新たな公立病院に関

す



織

相談日 は 27 ペ いじめ、 どんな相談にのってくれるの? セクハラやパワハラ、家庭内暴力、 たりする活動などを行っていま 相談は無料。 載 ネットでの誹謗中傷など 毎月1回 と市ホームページに 秘密は厳守します。 (市報 (今月号

す。

手伝いをしたり、

法務局の職員と協

から人権相談を受け、

問題 域

経解決の

お

人権

擁

護委員は、

地

の

み

力して、

人権侵害から被害者を救済

(東多久町

(南多久町

久町

中が小は諸を尾は日は碇とは山は野の江は形が種な 啓は邦を孝う 二・彦と次。 多

(北多久町 (西多久町 (北多久町

利 なさん 人権・ 用 同和対策課 75 | 4 8 2

B

場 所 市役 所 4 階



人権擁護委員 (変更になる場合があります) 大会議室東

課では、 17時15分まで)。 付けています 相談日以外でも人権 人権に関する相談を受け (平日8時30分から 同 百和対策

固定資産価格などの縦覧と課税台帳閲覧のお知らせ



閰 税務課 資産税係 **☎**75-2176

4月から令和4年度の固定資産価格や課税台帳の内容を確認することができます。

	縦 覧	閲覧
内容	納税者が他の土地や家屋の評価額を比較することで、自分が所有する土地や家屋の評価額が適正であるかを確認できる制度です。	納税義務者などが固定資産課税台帳のうち、自分の資産 が記載された部分を見ることができる制度です。
実施期間 ※土・日・祝を除く	5 月31日火まで	常時
場所/時間	市役所1階 税務課	資産税係/8時30分~17時15分
利用できる人	○納税者(固定資産税が課税される納税義務者)○納税者から委任を受けた人○納税管理人および納税者の同居親族(納税通知書または課税明細書が必要)	○納税義務者、または納税義務者から委任を受けた人 ○借地、借家人など(使用または収益の対象となる部分のみ) ○納税管理人および納税者・納税義務者の同居親族(納税通知書または課税明細書が必要)
必要なもの	○本人確認ができるもの(運転免許証など) ○委任状(委任を受けた人のみ) ○納税通知書または課税明細書(納税管理人・同居親族) ○賃貸借契約書など(借地、借家している人は閲覧のみ可能)	
手数料	無料(コピーや写しの交付はできません)	縦覧期間中の令和 4 年度分は無料 ※コピー代 1 枚10円
見ることが できる書類	○土地価格等縦覧帳簿(所在地、地番、地目、 地積、評価額)○家屋価格等縦覧帳簿(所在地、家屋番号、 種類、構造、床面積、評価額)※所有者、税額は掲載されません	○課税台帳 (住所、氏名、所在地、地番、 地目、地積、家屋番号、種類、 構造、床面積、評価額)

画会として老人会などでの啓 ほか、県外研修への参加や企 からの応募をお待ちしていま 発活動を行います。みなさん 応募資格 任期 報酬 する20歳以上の人 **募集人員** 2名 1回につき5,100円 ※希望者多数の場合は、 6年3月31日旧まで 面審査で選出します 6月1日水から令和 市が召集する委員会 多久市内に居住 書

taku.lg.jp

進と、市民の参画を促進する ために設置しています。 女共同参画計画の効率的な推 会の実現をめざし、多久市男 年に数回開催する委員会の **応募期限** 5月9日別まで ■応募用紙提出・問い合わせ先 ⊠sougouseisaku@city. 総合政策課 T84618501 ※郵送の場合、必着 てください。

うえ、郵送・FAX・メー ル・直接持ち込みで提出し します。必要事項を記入の

民委員会は、男女共同参画社

多久市男女共同参画推進市

市民委員を募集 ●・鴫 総合政策課 男女共同参画係 市男女 ます 画 **2**3 75 ∣ 進 2



応募方法 応募用紙は、

市

役所3階総合政策課で配付 ロードしていただくか、 のホームページからダウン

市

1 6



童扶養手当・特別児童扶養手当・障害児福祉手当 特別障害者手当額が改正されます

4月から児童扶養手当・特別児童扶養手当・障害児福祉手当・特別障害者手当額が変わります。

※消費者物価指数の変動に応じて手当額が改正される「物価スライド制」となっています

■児童扶養手当

	現行	改 正 後
全部支給	43,160円	43,070円
第2子加算額	10,190円	10,170円
第 3 子以降加算額	6,110円	6,100円
一部支給	43,150円~10,180円	43,060円~10,160円
第2子加算額	10,180円~5,100円	10,160円~5,090円
第3子以降加算額	6,100円~3,060円	6,090円~3,050円



📵 福祉課 こども係 **☎75**-6118

※児童扶養手当…父母の離婚などで、父または母と生計を同じくしていない児童(18歳に達する日以後の最初の 3月31日までの間にある児童、中度以上の障害がある場合は20歳未満)を養育している人に対 し、生活の安定と自立を助け、児童の健やかな成長のために支給する手当

■特別児童扶養手当

	現行	改 正 後
1級	52,500円	52,400円
2 級	34,970円	34,900円

※特別児童扶養手当…身体や精神に中度以上の障害が ある児童(20歳未満)の父もし



係まで問い合わせください

口座振替も引き続き利用できます

軽自動車税の納税証明書が必要な場合は税務課納税

手元に領収印のない納付書が残りますので、

二重

付しないように気を付けてください

くは母、または父母にかわって 児童を養育している人に支給す る手当



閸 福祉課 こども係 **☎75**-6118

■障害児福祉手当・特別障害者手当

	現行	改 正 後
障害児福祉手当	14,880円	14,850円
特別障害者手当	27,350円	27,300円

※障害児福祉手当…20歳未満で、重度の障害状態にある ため、日常生活で常時介護を必要と する障害児本人に支給する手当

※特別障害者手当…20歳以上で、著しく重度の障害状 態にあるため、日常生活で常時特 別の介護を必要とする障害者本人 に支給する手当



僴 福祉課 高齢・障害者福祉係

☎75−4823

した。

また、

月

つから、

全

その他

スマートフォンアプリでの納付の場合、 ら確認するか、 スマートフォン決済アプリを使っての納付はできま 行されません(納付の確認はアプリ内支払い履歴か また、コンビニエンスストアなどの窓口では、 市役所各担当課に問い合わせくださ 領収書は発

利用可能なスマートフォン決済アプリ

· PayPay (ペイペイ) · P a y B (ペイビー)

LINEPay

(ラインペイ)

面を確認してください。 対象となる料金 保育料 ・後期高齢者医療保険料 住宅使用料

税務課 納税係 可能 **2**3 75 ∣

納付書裏





人間ドック受診料の助成を行っています!

対象者(4月1日) 現在)

- ○多久市の国民健康保険(国保)加入者
- ○40歳以上75歳未満の人
- ※入院療養中の人を除く

人間ドックの費用

- ○検診費…35,000円+3,500円(消費税)
- ○助成額…28,000円
- ○本人負担額…7,000円+3,500円(消費税)
- ※基本項目以上の検査をする場合は別途個 人負担が加わります

持ってくるもの

- ○国保の保険証
- ○印鑑

受診できる医療機関と 検査項目(16項目)は決まっています。



ご注意ください

- ○申請時点で国保税に未納がある場合、助 成を受けることはできません
- ○4月1日 金~4月5日 火に申請する場合、 口座振替の人や納付書で直前に納付した 人は、記帳した口座振替の通帳や領収書 を持参してください。
- ○先着40人ですので、受診を希望する人は 早めに申請してください



申請から受診までの流れや検査 項目など、くわしい内容は電話で もお伝えしますので、お気軽に問 い合わせください。

申し込み・問い合わせ 市民生活課 保険年金係 ☎75-2159

メタボリックシンドローム 太っているとなぜいけないのか?

特定健診では、腹囲を測定し内臓脂肪の蓄積を推測します。腹囲の基準は男性85cm未満、女性90cm 未満です。内臓脂肪はエネルギーの貯蔵庫である一方で、*生理活性物質の分泌もしています。

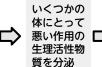
肥満でないときの脂肪細胞からは、体にとって良い作用の物質(食欲を抑える、炎症を抑えるなど) を分泌していますが、肥満で脂肪細胞の一つひとつが大きくなると、悪い作用の物質が分泌されて、血 管壁に炎症を起こしたり、血圧を上げたり、インスリンの効きを悪くするなどして、生活習慣病や動脈 硬化を促進させてしまいます。



脂肪細胞



肥満=脂肪細胞が 大きくなった状態



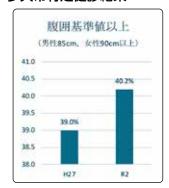
体にこんな悪い影響が…

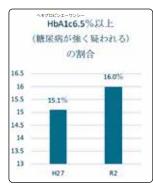
- インスリンの効きを悪くする
- ・血栓ができやすくなる
- ・血管の壁が厚くなる
- ・血管内に炎症を引き起こす など

こんな病気に…

糖尿病 高血圧症 脳梗塞 心筋梗塞 動脈硬化

多久市特定健診結果





多久市の特定健診の結果でも、5年前と比 べて腹囲が基準以上になった人の割合が増 え、同じように、糖尿病が疑われる人の割合 が増えています。

生活習慣病を予防するためには、肥満の予 防・解消が大きなカギとなります!

*生理活性物質…生命活動や生理機能の維持や調節 にかかわる化学物質

問い合わせ

健康増進課 **☎**75 − 3355

多久市の子育てを応援する「児童センター」





おかげさまで5周年!

多久市児童センター「あじさい」は、平成29年4月1日に開館してから、市内外を問 わずたくさんの利用者や地域のみなさんに支えられて今年で6年目を迎えました!

児童センター内には児童館、子育て支援センター、利用者支援、ファミリー・サポート・ センターなどがあり、0歳から高校生までが遊べる場所となっています。今年度も楽し いイベントを企画していますので、お友達を誘って、ぜひ参加してください♪ 子育てに関する家族の悩みや困りごとなども気軽に相談してください。

※新型コロナウイルス感染状況によって、利用を制限する場合があります。くわしくは、下記へ問 い合わせまたはあじさいホームページで確認のうえ来館してください







▲にこにこサロンの様子 ▲ 2 階は小学生から高校生までが 遊べるようになっています

おはなしのドア(第1金曜) 1日 読み聞かせ・手遊び ぽかぽかタイム(第2・第4金曜) 8 ⊟ ふれあい遊び

あじさいのイベント情報♪ 4月

22 FI ふれあい遊び にこにこサロン(毎週火曜) 5 ⊟ 読み聞かせ 12_H ヨガ教室 19⊟ お誕生会

季節の工作(こいのぼり) 26⊟ すこやかタイム (毎週土曜) 2 H シャボン玉遊び オリジナルマスクケース作り 9 ⊟ 16⊟ あじさいシアタ-

こいのぼり作り でんでんむし 7日(木) でんでんカフェ 14日(木) 食育相談会 19日(火) お誕生会 21日(木) 子育て講演会

> あじさい はコチラ



問い合わせ

▲大型イベントの様子

児童館 ☎75-6621 / 子育て支援センター「でんでんむし」 **☎37** - 1117 利用者支援事業「パラソル」 **☎75-5120** / ファミリー・サポート・センター「にじいろ」

☎75 − 5111

Check.

みんなで目指そう! 自ら考え行動する消費



出典:独立行政法人国民生活センター

「契約中の大手電力会社の代理店を名乗る人が突然 訪問し『電気代が安くなる。電気の検針票を見せてほしい』 と言われ、理解しないまま申込書に署名し供給地点特定番号 を書いてしまった。書面はなく、内容がよく分からないので 解約したい」と地域の高齢者から民生委員の私に相談があっ た。どう対応したらよいか。

(当事者:70代 男性)

○料金プランや算定方法などをしっかり説明してもらい、自分に合っているかよく検討することが大切で す。周りの人に相談するのもよいでしょう。

- ○実際の契約先はどこになるのか、事業者名や連絡先をよく確認しましょう。
- ○電力会社などは、検針票に記載されている個別情報により契約を行っています。記載情報を元に勝手 に契約を切り替えられるケースもあるため、安易に教えないようにしましょう。
- ○クーリング・オフができる場合もあります。困ったときは、下記の窓口もしくは経済産業省電力・ガス取引 監視等委員会の相談窓口(☎03-3501-5725)にご相談ください。

18 歳から大人! 18 歳からできること、できないこと

Q18歳から、親の同意なく、クレジットカードやローンの契約ができる?できない?

▲成人年齢引き下げによりできるようになりました。消費者被害に気を付けましょう。

ニョ 困ったこと(契約・製品のトラブル)が、無料で相談できます。

し みんせいかつ か せいかつがんきょうがり 市民生活課 生活環境係 ☎75-6117 消費者ホットライン ☎188



の契約切り替えトラズル

自ら考え行動する 賢い消費者

◆日時/4月12日(火) 11時から ◆場所/第2委員会室(自由に傍聴できます)

◆問い合わせ/教育振興課 総務係 ☎75-8022



教育委員会だらり

「多久から発信!SDGs⑤」

地域で創るスポーツ環境」~

混じり、 ども園、 付けてお過ごしください を迎えてのスタートは、高揚感と緊張感が入り す人も多いのではないでしょうか。保育園やこ 季節は春ですね。4月から新しい環境で過ご 体調を崩しがちです。体調管理に気を 学校あるいは職場で、新しいメンバー

の人が運動できる環境を整備しています。 ブ「多久スポーツピア」を設置し、 といわれます。市は、総合型地域スポーツクラ できる「環境」「時間」そして「仲間」が必要だ 健康・体力を保持・増進するためには運動が 幅広い年代

ツの選択肢が広がり、子どもたちが、 平日はそれぞれの学校で、平日以外は多久ス 加している生徒は、スポーツピアの会員となり 年度から本格的にスタートします。部活動に参 ちに指導いただける人を募集中です。 ません。現在、事業を行うにあたり、 なさんと一緒に活動する機会が増えるかもしれ ポーツピアで活動します。取り組みたいスポー 連携して行う「地域運動部活動推進事業」が今 市内義務教育学校の運動部活動では、 子どもた 地域のみ 地域と

くり」につながります。 が輝く文化・スポーツ交流のまちづ ポーツ環境は、 市民のみなさんと一緒に創り上げていくス 多久市が目指す「人 3 すべての人に 健康と福祉を 4/6

野 の 14 ギ ヤ ラ IJ 1 35

子安観音坐像 北多久町中尾神社

◆三十数年 三十回に 及びたる

草の根友好の 旅に老いたり年 三十匠し ジ

市

民

文

芸

す。 が奉納されました。 されたものです。銘文の「女中」は女人講中を省略 ています。赤子は体を衣で包まれ、顔を拝観者向き 髪を包む角頭巾をかぶり、正面で両手に赤子を抱 したもので、女性が集まって講をつくり、子安観音 れたものではなく、安産や育児の民間信仰から造像 にのぞかせています。子安観音は仏教の経典に説 屋根に宝珠を載せる石祠の中に安置されていま 丸彫りの坐像で蓮華台はありません。観音は頭

銘 「弘化三丙午□ 弥生吉日」 「施主 當宿女中」



○丸彫りは、一石から像を彫り出すことです。 ○銘の「弘化三丙午」は西暦1846年です。 ○銘の□は解読できない文字です。 ○銘の「當宿」は江戸時代の多久原宿のことです。 ○石祠は石で造った「ほこら」です

多久市郷土資料館長 藤井伸幸

> 短 歌 《麦の芽短歌会 互選》 ・剪定を終えし息の家の庭清しまた。 おんしもの家の庭清し 知恵という 革命によるも 節という

枝垂れ梅の ふくらみ増えて

嘉恵

なにゆえに 国を追われて 逃げ惑う ウクライナ民の 悔しさ思う

冷凍せし 蓬緑に 搗きし餅 信』 子:

ほのかに春の 香りひろがる

春立つや 旅の予定の 時刻表

則の

子

句 《大石ひろ女選》

道草の 要の家を 静かに照らす 春の月 山笑ふ 秋窯の里の にぎはひに

おおやはな

律)

子

酒蔵の 諸味を覚ます 木の芽風

下校の五人 雪遊び

中線は 清

め 明約 美。

小さな手 あげて大型 ダンプ止 高塚チカ子

西から吹く 風も黄砂も 焦げ臭い 老いが輝く 活き活きと

細菌が

柳 《多久川柳会 互選》

昔話

◆ヨーイドン ママの声して 立ち止まる 人の弱さを 突いてくる

現実に身を 置いて来た

HE

日景是和

好 H

市交際費の支出状況



令和4年2月分

支出種別	区分	件数	金額(円)
弔 慰	今月分	2	15, 000
	累 計	55	206, 000
見舞い	今月分	0	0
	累 計	0	0
御祝	今月分	0	0
	累 計	4	22, 480
賛 助	今月分	0	0
	累 計	0	0
激励金	今月分 累 計	0	0 0
接遇	今月分	0	0
	累 計	35	78, 860
会 費	今月分	0	0
	累 計	6	24, 000
その他	今月分	0	0
	累 計	0	0
合 計	今月分	2	15,000
	累 計	100	331,340

※くわしくは市ホームページに掲載しています

問い合わせ

総務課 秘書係 **☎75-2115**

物です。

まさしく

「寄り添い」実践の賜

評価されたとのこと。ありがた

久の取り組みは素晴らしい」と

かったとも語られたようです。

す。「恵みの雨」に感謝です。 植物も一気に成長していきま 待ち望みます。雨が降ると、 が欲しくなり「恵みの雨」を ただし晴れの日が続くと、 お祝いの席では晴れると「い もいい日だという意味です。 げんきんなものです。 んでくれ」と願う事になり、 い日よりですね」と始まりま しかし、雨の日が続くと「や 「いい日」のように言います。 「雨」となり、晴れの日が しかし雨だと「あいにく 禅師の言葉です。 イトルは中国唐代の禅僧 どの日

望んでいます。

早く丁寧に再検査を促してくれ

から「がん検診の後にこんなに 検査に行かれた時、専門の医師 て家族と相談されたAさんが再 さい」とお勧めしました。そし

時もあれば苦しい時もあり 私たちの日常生活は、

いつもいいことばかり

く変え、 努力にも感謝です。 した。コロナと闘う医療従事者 モートワークなど生活様式を大き した。マスク着用、手指消毒、リ 局を乗り越えようと努力してきま これまでに多くの人たちがこの難 ではありません。コロナ禍になり、 一時は終わるかと思われたコロ 知恵と力を結集してきま

あろうとどんな日も全ての日 り、晴れの日であろうと雨の日で 不安な気持ちが少しでも軽くな 日々が続いていますが、みんなの なりました。 の見通しができないような状況 ナ禍も、新たな変異株が出て終息 「日日是好日」と言えるような日 今も、コロナ感染対策で大変な 1日でも早く来ることを待ち

社会教育指導員 木 き 村 s |博重

> すよ。早期発見でよかった。 る自治体はなかなか例がないで

多

温 故 新

ら貴重なお話を聴きました。 ひさしぶりにお会いした方か 市内在住のAさんが、市のが

市長

まごまとしひこ横尾俊彦

員がご本人に会って内容を伝え があったため地区担当保健師職

「早めに精密検査を受けてくだ

ん検診を受診された時のことで

検査結果に気になるデータ

3月23日 記 切で、

要です。各種検査で身体の状態 回復のきっかけにできます。 持を意識するようになり、 を知ることができれば、健康維 定期健診、 がん検診も重 健康

です。市内の新規感染は3月1 受けていただきたいと思います。 な人のために。ぜひ協力をお願 間ドックなどで確実に検査を受 行います。 いします。あわせて健診・検査を 自身のため、ご家族のため、大切 けていただきたいからです。ご 帯対象の検 そしてコロナウイルス感染症 4月には毎年恒例である全世 市や職場の健診や人 健 診意向調査を

Message for citizen

日々の取り組みや生活習慣が大 注いできています。 は関係者にも励みになります。 元気にお過ごしです。この実話 その後、 市は皆さんの健康維持に力を Aさんは経過良好で 健康には

添うことの大切さ

徹底をお願いします。

場での感染に要注意です。

予防

タートにしたいものです。 フレッシュで明るく元気なス 花咲く春到来。迎える新年度 ロン株感染は10歳未満や10 291人。減りません。オミク は市内ゼロでしたが、県内では 日15人が過去最多。 3月23日

無症状者も多く、家庭や職

市民の健康カレンダー



健康づくりに関する行事をカレンダーでお知らせします

В	月	火	水	木	金	±
3	4 健康相談日	5	6 心ストレス相談 🙂	7	8	9
コロナワクチン接種(約	州 AM Soto	クチン接種 PM			コロナワクチン接種	
10 コロナワクチン接種	11 健康相談日	12	13 乳児健診 🗠 💟	14	15	16
終日				コロナワクチン接種		
17 20+72年2後種(小児) 終日	18 健康相談日	2 歳半児健診	20	21	22	23
	*	26	27	20	4	20
24	25 健康相談日 すくすく子育で相談会	26 子ども発達相談 🗪	27	28	29	30
コロナリソナノ仮径(小児)						_
	2 健康相談日	3	4	5	6	7

・・・・健康相談日 市役所1階の健康増進課で、乳幼児から大人までのすべての人の健康に関する相談に 応じています。メールでの相談も実施中!メールは市ホームページから利用できます。

🚃 ··· こども相談 [会場/<u>あじさい</u> 受付時間/要予約]

☑ ・・・ 個人通知があります 😈 … 心ストレス相談 [会場/社会福祉会館 受付/要予約] |

^{◯◯} ··· こども健診 [会場/<u>あじさい</u> 受付時間/12時30分~13時]

🐷 … フッ化物塗布 [会場/あじさい 受付時間/13時10分~13時25分]

··· コロナワクチン接種 [会場/多久市コロナワクチン接種センター 受付/要予約]

※集団接種のみ記載しています(個別接種は医療機関に診察時に相談してください) ※予約の状況によって、接種日を追加することがあります

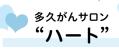
年間計画表を 市報と一緒に配布 しています。令和4年度 の健診や相談会の日程も 掲載していますので確認 してください。

> ※こども編とおとな編の 2枚を配布しています

各種検(健)診調査票」の提出をお願いします

今年度も「各種検(健)診調査 票」を各世帯に配布します。あ なたの健康を守るための大切 な調査となりますので、記入漏 れなどないよう確認し、提出を お願いします。





開催日:4月3日(日) 5月8日(日)

時間:13時30分~ 15時30分

場所:中央公民館 1階研修室

問い合わせ: 進藤和美

☎090-4586-0806

高齢者を対象にした肺炎球菌ワクチンの 定期接種を実施しています



肺炎球菌とは主に気道の分泌液に含まれる細菌で、唾液などをとおして飛沫感染し、肺炎や 気管支炎、敗血症などの重い合併症を引き起こすことがあります。

■接種期間

4月1日金~令和5年3月31日金

料金 2.500円

■注意事項

今までに高齢者肺炎球菌ワクチンを接種 したことがある人は対象外です。

■対象者

対象者には通知を行 います。定期接種の 対象者は毎年度異な るため、この機会を 逃さないように注意 してください。



歯周病検診を受けましょう

歯周病は、知らない間に進行し、歯が抜ける原因になります。 また全身の病気(生活習慣病や肺炎、流早産など)とも 関連があります。

- ■料金 500円 (通常は4,000円程度かかります)
- ■内容 □腔内診査、ブラッシング指導など
- ■場所 市内の歯科医療機関

(実施していない歯科医院もあります)

■実施期間 4月1日金~令和5年3月31日金

■対象者

年齢	生年月日
40歳	昭和57年4月1日~昭和58年3月31日生まれ
50歳	昭和47年4月1日~昭和48年3月31日生まれ
60歳	昭和37年4月1日~昭和38年3月31日生まれ
70歳	昭和27年4月1日~昭和28年3月31日生まれ



多久市・小城市 休日在宅当番医のご案内 ※必ず健康保険証を持参ください



月日	医療機関名(診療科)	TEL	住 所	月日	医療機関名(診療科)	TEL	住 所
4/3	ひらまつ病院(診療科未定)	☎ 72-2111	小城町	4 /24	諸江内科循環器科医院(内科)	☎ 75-3880	北多久町
(目)	多久市立病院(診療科未定)	☎ 75-2105	多久町	(日)	こば皮ふ科クリニック(皮膚科)	☎ 37-0717	三日月町
4 / 10	しまうちクリニック(内科)	☎66-6036	牛津 町	4 /29	徳富医院(内科・産婦人科)	☎ 66-1547	芦刈町
(日)	藤井整形外科医院(整形外科)	☎72-7650	小城町	(金·祝)	にしかわ整形外科クリニック (整形外科)	☎73-8855	三日月町
4 / 17 (日)	おおしまクリニック (内科・消化器科)	☎66-0314	牛津 町	5/ 1	池田内科胃腸科医院(内科)	☎ 71-9355	北多久町
	伊東医院(内科·整形外科)	☎73-3235	小城町	(日)	まなべ消化器内科クリニック (内科・消化器内科・外科)	☎72-3636	三日月町

※変更となる場合がありますので、受診の際は事前に医療機関へ問い合わせください

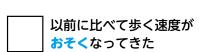
知らない間にあなたのからだ衰えていませんか?

半年前に比べて固いものが 食べにくくなった

さきいか、たくわんなど



この1年間で **転んだ**ことがある





運動を週に1回 以上していない



家の中で、よくつまずい たり、滑ったりする



週に1回以上 外出しない



ふくらはぎに、指輪っかテストをして、 「ちょうど囲める」以外になる









1個以上当てはまる人は要チェック! 今からはじめてみませんか 介護予防

命が実施している介質予防

思い出クラブ(認知機能維持教室)



1年更新

間違い探しや簡単なゲームなどの頭の体操や昔を思い出す ような活動(手作業や料理教室)を行います。宿題があり ます。

所 多久いこいの里

日 毎週水曜日もしくは木曜日 13時30分~15時

料 300円/1回あたり(必要に応じ材料代実費) ※送迎あり



お達者クラブ(筋力向上を目指した運動機能向上)

容 ストレッチ・有酸素運動・タオルやチューブなど簡易な運 動器具を用いた運動。6か月ごとに評価検査があります。

所 天寿荘 地域交流スペース

日 毎週火曜日 ①10時~11時30分 ②14時~15時30分

料 300円/1回あたり ※送迎あり 医師意見書必要



前用 勝子先生

随時募集

ひひひこんな数重もあります! ひひひ

げんきアップさー来る (いつまでも元気に、運動機能向上)



もりもりコース:ストレッチやタオルなどを使った柔らかいからだ作り きらきらコース:硬くなった関節の動きを拡げるからだ作り

料 無料 ☆2年目以降はスポーツピアへの加入が条件です。 医師意見書必要

わっか脳教室(認知機能低下予防)

容が一ム機を使って頭の体操をします。

日 1回/週 1時間程度

料 無料 ※送迎なし

操作が分からない時は、 職員がお手伝いします。



歌おうドレミクラブ(口腔・認知機能のための教室)

音楽療養指導士による合唱、合奏、運動等の教室です。教室の 前後にアンケートと口腔機能の検査があります。

日 1回90分、11回コース

料 無料 ※送迎なし

特定健診や後期 高齢者健診を受けている人 (2コースまで)



開催日。場所などは、地域包括支援課

②75=3033註で間い合わせください

明日の「元気」を、今「地域と一緒」につくる

中小路

別府3区

自宅での宿題

があります。

相の浦

羽佐間

庄

宝蔵寺

泉 用T

板

市内で活動されている通いの場を紹介します

山犬原百歳体操クラブ



来月号は瓦川内地区の 百歳体操教室の取り組みを紹介します。 グループ名:山犬原百歳体操クラブ

開始時期:令和3年6月~

会 員 数:60歳以上の18人(男性9人、女性9人)

活動場所: 山犬原公民館

活 動 日: 毎週木曜日 13時30分~14時30分

代表者:小池 榮

コメント: 昨年6月から活動を開始し、和や かな雰囲気のなかで体操を続けています。体 操を始めてから行った2回目の体力測定で は、1回目に比べて、男女ともに体力が向上。 体操の効果を実感できて、みんなとても喜ん でいます。これからも楽しく、笑顔で、体力 づくりのためにがんばりたいです。

所 西ノ谷 古賀3区 撰 分 裏納所 西の原 上田町 石州分 高木川内 中多久 別府2区

東多久合同

宮ノ浦 立一山 訓練期間

6月1日冰~11月25日金

入所選考 募集期間

5月12日休 4月28日休まで

受

講料

無料

定

員

各科15人

○住環境CAD科

場所

佐賀県労働会館 3階会議室

13時~16時

6月19日(各日曜日)

費用

実施期間

テスト、頬のふくらまし検査など

4月1日金~令和5年3月31日金

歯・粘膜・顎関節の状況、

わせや義歯の状態確認、

飲み込み かみ合 健診内容

ている人は受診できません

無料

(健診受診後に治療が必要な





まち

ローワークに提出してください。 でご相談のうえ、応募書類をハ

します。 に歯科健診

「歯あわせ健診」を実施

対象者

ポリテクセンター佐賀 訓練課

3月31日までに生まれた人

昭和21年4月1日から昭和22

※ただし、令和4年3月末までに

県外から転入された人で、令和

3年度中に76歳となった人も対

慕 集

職業訓練受講生募集

6月入所生を募集します。

んか! の就職に ■募集コース 「職業訓練」 を生かしませ あなた

○溶接技術科 ○CAD/NCオペレーション科

(1)

丁目7番3号)

ライフサポートセンターさが (一社) 佐賀県労働者福祉協議会

B

要です。

事前に歯科医院へ電話予約が必

そ 0 1世

応募資格

新たな職業に就こうと

(テキスト代などは自己負担)

する求職者で、受講意欲があり、

76歳歯科健診 (歯あわせ健診 を受けましょう

令和4年度に76歳になる人を対象

1日現在の世帯における住民税の課

令和3年度の介護保険料は、4月

介護保険料のお知らせ

65歳以上の人の

申し込み 最寄りのハローワーク

とが可能な人

などの受講あっせんを受けるこ

公共職業安定所長から受講指示

働・生活問題や相続、借金などの法 開催しています。コロナ禍による労 ずご相談ください(要予約)。 律問題でお困りの人は、一人で悩ま 無料法律相談会を毎月1回日曜日に ンターさが」では、 佐賀県労福協「ライフサポートセ 弁護士による

無料法律相談会を開催します

催

l

子メールでの相談は、左記の二次元 も相談」も受け付けています。 日時 コードを読み取り入力してください。 また、 電子メールによる「なんで 4月17日、5月15日 電

(佐賀市神野東四

実施場所 場合、治療費は有料です)

受診方法 きない機関があります 佐賀県内の歯科医院(一部受診で

佐賀県後期高齢者医療広域連合

10月18日は 統計の日

⊤162-8668

公務員の部、

~標語を募集し ます~

※市町が実施する歯科健診を受診

した人や介護施設などに入所し

※対象者には4月に受診券を送付

象となります

します

総務省は10月18日を「統計の日」 この日を中心に統計知識識の普 及や理解を深めるための広報活動を行っています。 ターなどの広報媒体に活用する標語を募集中です!

募集部門 小学生の部、 中学生の部、 高校生の部、 般の部、 統計調査員の部、 公務員の部

(1人5作品ま 専用の応募用紙 からダウンロ - ド可) で応募してください

※専用の応募用紙以外で応募する場合は、必要事項がありますので ■提出先

統計調査員の部→市役所2階情報課広報広聴係に持参

▲総務省ホームペ-

上記以外→■ toukeinohi@soumu.go.jp FAX03-5273-1181 東京都新宿区若松町19-1 総務省政策統括官付統計企画管理官室地方統計機構担当 宛 5/9(月) まで

■その他 入選作品の発表など、

総務省政策統括官付統計企画管理官室地方統計機構担当☎03-5273-1144(直通)

)建物に入ったら、

複数の避難経

線にかかった場合は、

自分で取ろう

なお、

万一鯉のぼりや釣り糸が雷

路を確認する。

)階段や通路に、障害となる物品

連絡してください。

とせず、

近くの九州電力送配電まで

がないか確認する。

■普段からの心得

税状況などによって1月に確定します。 特別徴収 保険料の納付方法は、 (年金天引き 次のとおり

普通徴収 (口座振替・納付書)

※4月2日以降に65歳になる人には 発送時期 納入通知書を65歳になる月の翌月 月中旬に送付します。 に送付します 令和4年度の納入通知書は、

介護保険料の減免

険料の徴収猶予や減免などの制度 を利用できます。 保険料の納付が困難な場合は、 くわしくは、多久市役所1階地 大雨・火災などの特別な事情で 保

○窓から助けを呼ぶ。

○避難器具があれば使用する。

連合へ問い合わせください。 域包括支援課または佐賀中部広域

地域包括支援課

目の前で火災が起きたら

災が発生しました。大切な命を守る を考えておくことが大切です。 のビルで28人が死傷する悲惨な火 ために火災の予防を心がけるととも 令和3年12月17日に、大阪市北区 万一火災が発生した場合の対応

に行わないようお願いします。 ぼりをあげることや、 感電事故防止のため電線付近で鯉の

鯉のぼりの季節になりましたが、

感電事故防止のお願い

a 佐賀広域消防局

予防課

33 | 6 | 7

6 5

しましょう

- 避難経路を確認
- 誘導灯(誘導標 識)が目印です

広告

06

※誘導灯や誘導標識は、 を案内するものです。 おきましょう 確認して 避難経路

B

火災が起こったら

※まずは身の安全を確保すること ○避難を最優先に考える。)119番通報と初期消火をする。 が大切です

避難のしかた

4

○火災から遠い避難経路を選択する。 ○低い姿勢を保ち、 ようにする。 煙を吸わない

※もし避難経路が1つしかなく、 ださい 無理をしてでも避難を試みてく 命の危険を感じた場合は、 少々

○お酒は20歳になってから

す。

発達が盛んな時期に悪影響を与えま

20歳未満の飲酒は、

からだや心の

4月は20歳未満

飲酒防止強

月間です

齢制限は20歳のままとなります。 下げられましたが、 4月から成年の年齢は18歳に引き 佐賀税務署 酒類指導官 お酒に関する年

広告

1 8

ども英会話教室

魚釣りは絶対

: 2歳から小学6年生 時間:週1回 60分~100分 場所:中央校から徒歩5分

☆文法を学ぶ前にまず聞いて話して 英語に慣れる

☆身の回りの英語に気づく。 ☆楽しくもっと話したくなる英会話

教室です

新学年入学予約開始、無料見学受付中です♪ 〒846-0024 多<u>久市南多久町下多久</u> 2312 **3** 080-5277-6545

名久ケーブルメディア 活

2022.4/1(金) ~ 5/31(火) 受付分 開催期間:

今なら期間

初期費用 (主義の登録料) 12,100円を 円 初期費用無料

あなたの新しいスタートを応援します!

ブロードコース 30M 光ブロードコース 50M

-コース 160M パーコース 200M

ドコース・光ハイパーコースは、光回線への切り替えが必要です

270952-75-8585

多久市北多久町多久原2700-2

ネット利用料 インタ

4,400 円/月額利用料

5.500 円/月額利用料

Taku City Public Relations Magazine 2022.04

多久市の収入の一部とするため、有料広告を掲載しています。 くわしくは、情報課 広報広聴係 ☎75-2280 ⊠koho@city.taku.lg.jp

多久に密着!暮らしに役立つ情報をお届け。

多クケーブルメディア番組だ

コミュニティチャンネルのご案内

7:00~ 8:00 / 10:00~12:00 / 14:00~16:00 / 17:00~18:00 / 19:00~21:00 / 23:00~24:00 / 26:00~27:00

今月の番組案・	1 日金~ 2 日生	中央校7年生 立志式
	4 日(月)~ 6 日(水)	多久市文化連盟 令和3年度 文化功労者表彰式·舞踊祭 【第一部】
	7 B(x)∼ 9 B(±)	多久市文化連盟 令和3年度 文化功労者表彰式·舞踊祭 【第二部】
	11日(月)~13日(水)	多久市緑が丘弓道場 落成式・オープニングイベント
	14日休)~16日(±)	まちの話題をお届け
	18日(月)~20日(水)	なつかしビデオ〜あの頃の懐かしい映像をお楽しみください〜
内	21日休~23日生)	西渓校入学式 東部校入学式
	25日用~27日城	中央校入学式
	28 B(★)~30 B(±)	多久聖廟 春季釈菜

- ○毎週日曜日はその一週間に放送したコミュニティ番組を一挙放送!!
- ○主催者の都合、または天候等によって番組の内容が予告なく変更になる場合があります。
- ○くわしい番組の放送時間・内容はホームページまたは佐賀新聞第2テレビ欄をご 覧ください。デジタル放送では電子番組表(EPG)でも確認できます。
- ○新型コロナウイルスの感染状況により、番組の内容が予告なく変更になる場合 があります。



松竹梅 Show・Chiku・Buyーくらしを元気に!!ー くらしに役立つ情報や楽しく なるような情報をお届け!



☆連休前お出かけチェック/14日休~16日仕) ☆まだまだ間に合うお出かけチェック/ 28日休)~30日(土)

放送時間 7:00~ / 11:00~ / 15:00~ / 19:00~ / 23:00~

5分だけの簡単ボディ体操 -ニング&ストレッチ 毎日放送中 4月は

目指せ!くびれ美人

~ウエストの余分な脂肪を燃焼~





飯送時間 7:55~ / 11:55~ / 15:55~ / 19:55~ / 23:55~

週替わり で放送



県内のグルメ情報をケーブルテレビ7局がリレー方式で紹介します。



佐賀県警 安全安心だより

佐賀県警から地域の防犯に関するお知らせ

飯送時間 8:10~ / 12:00~ / 13:10~ / 16:30~ / 18:30~ / 22:10~



TAKU-SUN インフォメーションプラス

市役所からのお知らせ・イベント等情報

放送時間 6:00~ / 8:30~ / 12:30~ / 18:00~ / 22:30~ ○ポケットスタジオ収録日:毎週水曜日

Facebook to ご覧ください!

株式会社 暑久ケーブルメディア

| 本組の最新情報や放送時間、取材先でのちょっとした出来事など | 句な情報を発信しています! | 多久ケーブルメディア

番組の最新情報や放送時間、取材先でのちょっとした出来事など



	市民生活課	
	窓口係	2 75 - 6116
	保険年金係	2 75 - 2159
	生活環境係	2 75 - 6117
	税務課	
	納税係	2 75 - 6115
	市民税係	2 75 - 2126
	資産税係	2 75 - 2176
	福祉課	
	地域福祉係	2 75 - 2113
	保護係	2 75 - 2324
階	こども係	2 75 - 6118
	高齢・障害者福祉係	2 75 - 4823
	地域包括支援課	2 75 - 6033
	健康増進課	2 75 - 3355
	建設課	
	建設管理係	2 75 - 4826
	建築係	2 75 - 2350
	道路河川係	△ 75 - 2550
	商工観光課	2 75 - 2117
	会計課	2 75 - 6114

	農林課	
	農村計画係 農村整備係	2 75 - 8400
2	振興係 農政係	2 75 - 4825
	農業委員会事務局	2 75 - 4831
階	財政課管財係	2 75 - 8020
	情報課	
	情報推進係	2 75 - 2114
	広報広聴係	2 75 - 2280
	議会事務局	2 75 - 4828
=		
	総務課	

	総務課	
	行政係	☎ 75 - 2112
	人事係	A 75-2112
	秘書係	2 75 - 2115
	選挙管理委員会事務局	2 75 - 4829
	防災安全課	2 75 - 2181
階	総合政策課	
	企画係	2 75 - 2217
	地域づくり係	2 75 - 2116
	財政課	2 75 - 2118
	契約検査係	2 75 - 2132

	教育振興課	
4	総務係 文化スポーツ係	2 75 - 8022
	学校教育課	
階	企画係	2 75 - 3450
	学務指導係	2 75 - 2227
	監査委員事務局	2 75 - 4830

	////////	
1_	都市計画課	
畧	都市計画係	2 75 - 4827
/丁	区画整理係	2 75 - 8440
	下水道係	2 75 - 2179
第2東庁舎	国民スポーツ大会 推進課	2 20 - 0268
ф	人権·同和対策課	2 75 - 4824
央	中央公民館(教育	振興課)
良	社会教育係	2 74 - 3241
館	市立図書館	2 75 - 2233
月	東多久公民館	2 76 - 2402
耳	有多久公民館	2 76 - 2331
3	多久公民館	2 75 - 2519
Z	5多久公民館	2 75 - 2205
1	比多久公民館	2 75 - 2586
ī	市立病院	2 75 - 2105
8	久市リサイクルセンター	2 75 - 3001

佐賀西部広域水道企業団

多久営業所



今後の新型コロナウイルス感染拡大の状況で、中止や延期となる場合があります。

マイナンバー出張サポ

カードの交付申請と マイナポイントの予約・登録



完全予約制(予約は情報課情報推進係四75-2114まで) 開設日時

平日10時~16時のうち、希望する日時で予約できます

各町公民館(北多久公民館を除く)、納所交流センターなど 所

申請書

不要(市役所が申請書を準備します)

※運転免許証などの本人確認書類を持参してください

マイナポイント 第2弾 実施中!

この機会にぜひマイナンバーカードを作りましょう!! 手続きに不安がある人は、サポートを活用しましょう♪



▲くわしくはコチラ

& 相 談 CONSULTATION 催 L EVENT

日付	内 容	場所	時間	問い合わせ
1⊨⊜	身体障害者相談	社会福祉会館	10時~15時	福祉課 ☎75-4823
6⊟@~15⊟⊜	春の交通安全県民運動	市内一円	_	防災安全課 ☎75-2181
6⊟⊛	社会保険·年金相談日 (完全予約制)	市役所1階 会議室	10時~16時 ※12時~13時を除く	市民生活課 ☎75-2159
18⊟⊕	行政・人権相談	市役所 4 階 大会議室東	10時~15時 ※12時~13時を除く	総務課 ☎75-2112
18⊨⊕	相続・遺言・終活・家庭の 法律相談(司法書士)	市役所 4 階 小会議室	13時~15時	総務課 ☎75-2112
20⊟ூ	社会保険·年金相談日 (完全予約制)	市役所1階 会議室	10時~16時 ※12時~13時を除く	市民生活課 ☎75-2159
20⊟ூ	心配ごと相談	社会福祉会館	9 時30分~12時	社会福祉協議会 ☎75-3593
21⊟ᢒ	法律無料相談(弁護士) ※予約優先	市役所1階 会議室	13時30分~15時30分	総務課 ☎75-2112
5/2⊟⊕	身体障害者相談	社会福祉会館	10時~15時	福祉課 ☎75-4823
月·水·木	★ 消費生活相談	市民生活課	10時~16時	市民生活課 ☎ 75-6117
月·水·金	★ 家庭児童相談& ひとり親相談	福祉課	9 時~16時	福祉課 ☎75-6118
火~日	★ 子育て相談	子育て支援センター でんでんむし	10時~17時	でんでんむし ☎37-1117

- ※祝日は休みです
- ※★印は電話での相談も 受け付けます

4月からの変更点

- 「法律(司法書士)相談」は「相続・遺言・終活・家庭の法律相談 (司法書士)」に名称変更します。
- ・「法律無料相談(弁護士)」は毎月第3木曜日・市役所1階 会議室に変更し、予約優先とします。
- ・「登記相談」は、3月をもって終了します。

人のうごき

令和4年3月1日現在

総数/18,517人(-27) 世帯数/7,852世帯(-2) 男/8,793人(-3) 女/9,724人(-24)

令和4年2月の異動

出生/10人 死亡/27人 転入/38人 転出/48人

2 75 - 3003

我が家で1番小さな存在で、みんなからか わいがってもらっている樹くん★最近、すべ り台やブランコに1人で乗れるようになって きて、公園遊びに夢中です♥働く車が好き でお出かけの時は車ばかり見ちゃいます♪

やまだ 樹 ちゃん (2歳) 山田

パパ・ママから のメッセージ

4月からの保育園、お友達と仲良く遊んで、 のびのびスクスク大きくなってね♥





「はいぼーず」にお子さん(未就学)の笑顔を掲載してみませんか? くわしくは、情報課広報広聴係(☎75-2280)までご連絡ください♪







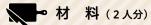
(東多久町)



春キャベツの 甘酢かけ

※多久市食育推進協議会委員が作る メニューを紹介しています



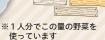


- ◆春キャベツ ······· 200g ●春キャベツを洗ってざく
- ▶ツナ缶 ······ 70g
 - ・酢 …… 大さじ2・1/2
 - ・砂糖 …… 大さじ1 ・塩 ……… 小さじ1/4
 - ・しょうゆ ……小さじ1
 - ・鷹の爪輪切り …… 少々
 - ・ごま油 ……小さじ1
 - ・しょうが …… 20g

料 (2人分) より 作り方

- 切りにする。春キャベツ の芯を薄く切っておく。 適量の水を入れた鍋に春 キャベツと塩を少々加 え、さっと湯がき水気を 切り絞っておく。
- 2ツナをざるにあげ、軽く 油を切る。
- ③Aの材料を鍋に入れ軽く 温める。しょうがを細め のせん切りにする。
- 4 器に春キャベツとツナ、 しょうがを盛り、Aをか





エネルギー 167 kcal

塩分

1.2g | 野菜量 | 110g





手早くできる1品です。春キャベツは3月~5月が旬。生 のキャベツに温めた合わせ調味料をかけてもおいしいです。 ソナ缶の代わりにゆでたササミなどでも試してみてください



今月の一冊かわたしの、本のある日々

多久市立図書館



漠然と「今日は何を読もうかな?」と思う日は、"本を紹介している本"を手に取って みませんか?女優小林聡美さんが月に2冊の本を読み、「本のある愉しい暮らし」を軽や かにつづったエッセイ集です。飾らない言葉と、著者が本と真摯に向き合う姿勢が貫かれ た名文。親しい人から本を勧められたような、嬉しい気持ちになる一冊です。

多久市立図書館スタッフ

小林 聡美/著 毎日新聞出版



[編集]情報課 広報広聴係 [発行日]令和4年4月1日

[発行] 多久市 〒846-8501 佐賀県多久市北多久町大字小侍7-1

Tel. 0952-75-2280 Fax. 0952-75-2110 E-mail: koho@city.taku.lg.jp [印刷] 株式会社音成印刷

