



緑園に輝くまち 多久

市報

No.749

～時流を感じる  
文教・安心・交流・協働のまち～

# TAKU



市報たくがスマートフォン  
でも読めます



2023

11

November

## ちくたくネット で連携強化！ 多久市の充実した 地域包括ケア体制



声の市報をYouTubeで！

多久市 声の市報

検索

今月の税の納期限をお知らせします

※納期限後に納付されると督促手数料、延滞金がかかる場合があります

国民健康保険税 第6期 / 11月30日(木)

※口座振替日も11月30日(木)です

9月24日 [Sun]

## 北多久公民館落成式を行いました



▲落成式でテープカットをする関係者のみなさん

児童センターあじさい南側の旧北部小学校グラウンド跡地に新しく建て替えられた北多久公民館の落成式を行いました。令和4年6月に着工し、今年7月に完成した北多久公民館の落成式には、横尾俊彦市長をはじめ、北多久区長会のみなさんや工事関係者など、およそ100人が出席。

横尾市長は「北多久公民館はさまざまな交流や笑顔あふれる活動ができる新たな拠点として、北多久町民のみなさんをはじめ、多くの市民のみなさんに利用していただくことを願っています」とあいさつしました。

新しい北多久公民館は、鉄骨造平屋建てで、のべ床面積はおよそ800平方メートル。112台駐車できる広い駐車場を完備しています。

10月1日 [Sun] ~ 令和6年3月31日 [Sun]

## 郷土資料館で「京都絵図展」を開催中



▲絵図からは当時の版画技術や歴史の変遷が見て取れます

現在、多久市郷土資料館第3展示室で「京都絵図展」と題し、江戸前期から昭和前期に描かれた個人所有の絵図12点を展示しています。市民が所蔵する絵図コレクションの企画展を開くのは今回が初めてです。

俯瞰で描かれた絵図を一部拡大するなど、観覧しやすいよう工夫して展示。送り火など絵図から分かる興味深い情報についても解説しています。

藤井伸幸館長は「京都の街が鳥観図のように描かれています。貴重な絵図を見て京都を観光している気分を味わってください」と来館を呼び掛けています。

第2展示室でも京都に関する史料を展示中。併せてお楽しみください。

10月2日 [Mon]

## 第76回県民スポーツ大会結団式 & 多久市体育協会功労者表彰式



▲多久市体育協会功労者表彰を受賞されたみなさん (左から)古川さん、中島さん、森下さん

第76回県民スポーツ大会に参加される多久市選手団の結団式が多久市中央公民館で行われました。多久市からは13競技のうち11競技に189人が出場。剣道競技に出場される富田篤史さんによる選手宣誓では、大会への熱い思いが述べられました。

横尾俊彦市長は「体調をしっかりと整えて、けががなく万全に備えてもらいたい。鍛錬の成果を存分に発揮し、目標のために頑張ってください」と選手のみなさんにエールを送りました。

また多久市体育協会功労者表彰式では、市のスポーツ振興にご尽力いただいた3人に多久市体育協会伊川照明会長から表彰状が授与されました(以下3人)。

【体育功労者表彰受賞者】  
古川照哉さん、中島遙音さん、森下義仁さん

もくじ

- 02 まちの話題
- 04 特集1 ちくたくネット
- 06 特集2 財政公表
- 10 多久市からのお知らせ
- 15 あじさいへ行こう!
- 16 教育委員会だより
- 17 市長コラム
- 18 健康ノススメ
- 20 おたっしゅだより
- 22 まちのPickUPインフォメーション
- 26 Hi! POSE ほか

今月の論語

仁に志せば 悪むこと無きなり

荀志於仁矣、無惡也。

出典：里仁第四

人を愛することにとつとめれば、悪いことはしないでしよう。

今月の帰宅放送は、東原彦倉東部校9年の山田結衣さんです。



多久市公式 X (旧Twitter)



多久市公式 YouTube



多久市公式 Instagram



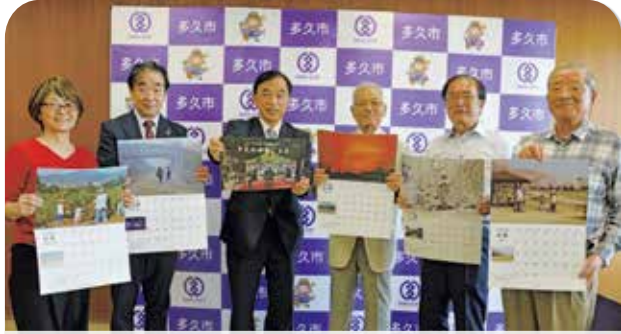
多久市公式 Facebook



# まちの話題

10月10日[Tue]

## 令和6年カレンダー「多久の四季ごよみ」を寄贈されました



▲カレンダーを手にする「一木会」のみなさんと横尾市長(中央左)、石田俊二教育長(左から2人目)

多久写真クラブ「一木会」が令和3年から制作されている、多久の情景を楽しめる令和6年カレンダー「多久の四季ごよみ」を20部寄贈いただきました。カレンダーには市内の風景写真25枚が掲載されています。

同クラブの南里忠宏会長は「私たちが撮影した写真を通して、ふるさと多久のぬくもりを感じ、心のよりどころになってもらえれば嬉しい」と笑顔で話されました。

横尾俊彦市長は「掲載された写真を見ると多久の情景を感じたり、人々の暮らしを想像したりすることができますと思います。ふるさとの思いや心をつなぐ活動をしていただき、ありがとうございます」とお礼の言葉を述べました。

今年は1,000部を作成。カレンダーは1部500円で、多久市物産館「朋来庵」と多久市まちづくり交流センター「あいばれっと」などで購入できます。



10月14日[Sat]

## 絵本作家『聞かせ屋。けいたろう』さんの「あおぞらおはなし会」開催



▲子どもたちは体を動かしながら楽しくおはなしを聞きました

多久市立図書館創立100周年を記念し、中央公民館の芝生広場で絵本作家の『聞かせ屋。けいたろう』さんを招いてのイベント「あおぞらおはなし会」を開催しました。

絵本や読み聞かせを大人にも子どもにも楽しんでもらえるよう幅広く活動されている『聞かせ屋。けいたろう』さん。絵本の読み聞かせのほか、ウクレレに合わせて歌ったり、体を動かしたりして、子どもたちも大人もおはなし会を楽しみました。

読み聞かせ後には、多久市立図書館にあるおすすめの本をシート上に並べて紹介。『聞かせ屋。けいたろう』さんは「図書館が子どもたちの集いの場になったらいいですね。ぜひ本をたくさん借りてみてください」と話されました。



10月14日[Sat]

## 秋季釈菜を前に聖廟周辺を一斉清掃



▲多くの参加者のみなさんによって美しく清掃されました

今年で11回目となる「多久聖廟周辺合同美化活動」(主催:一般社団法人多久市観光協会)が穏やかな天候のなかで行われました。

今回は40団体、349人が参加。聖廟および境内の清掃、草刈りやごみ拾い、多久茂文公の銅像や石碑の水洗いなどを実施されました。

多久市観光協会の野中保岡会長は「開始予定よりも早い時間から作業してくださる人もいて、非常にありがたく思います。多くの参加があり、多久聖廟が市民のシンボルになっているのだなと実感しました」ときれいになった多久聖廟周辺を見ながら目を細められました。



# ちくたくネットで連携強化！ 多久市の充実した地域包括ケア体制

医療・介護専門職が強固に連携し、多久市の地域包括ケア体制を充実させている「ちくたくネット」。

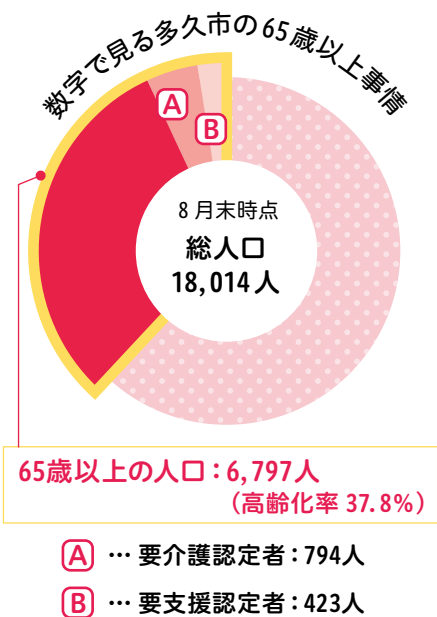
民生委員からの提案も受けながら、さまざまな活動に励んでいます。

9月からは「てらこ屋ちくたく塾」をスタート。

市の医療・介護制度を市民のみなさんにより伝えるために行っている取り組みを紹介します。

ちくたくネットとは！

多久市在宅医療・介護連携推進ネットワークの愛称。  
時計の針がチクタクと進むように少しずつでも前進していこうという思いが込められています。



ちくたくネットは、専門職のみなさんや各施設長、相談員、そして民生委員からなる地域包括ケアのネットワーク。平成26年の設立以来、切れ目のない在宅医療と介護サービスを提供されています。職種ごとの部会で定例会を開き、課題を確認。全ての部会が集まる「多職種研修会」では各部会の意見を聞き、強みを知り、研修会後の活動に生かしています。こうした機会があることで、医療・介護専門職同士の連携強化を図っています。

今年度の活動テーマは「ひろう、つながる、わかりあう」。市民のみなさんや医療・介護専門職の声を拾い、つながり合い、そして分かり合えるようなより細やかな地域包括ケアをめざしています。

誰もが必ず直面する、医療・介護の問題。その中に「在宅」という選択肢を持ち、本人も家族も望んだ生活ができるよう、さらに充実した地域包括ケア体制の整備をしていきます。

職種の垣根を越え、暮らしの安心を支える

## ちくたくネットの各部会をご紹介します！

各部会でレベルアップを図るほか、職種の垣根を越えて交流しています。

### 民生委員も参加！

市民のみなさんを代表し、市民目線で提案。よりニーズに沿った取り組みができるようになりました。



**通所系部会**  
(デイサービス・デイケアなどの事業所)  
各事業所の特色をまとめたリーフレットを作成。利用者に役立つ情報をお届けできるよう取り組んでいます。

**訪問看護部会**  
講習会などを通じて訪問看護の役割を啓発。これからも部会員が密に連携し、より良いサービスを提供していきます。

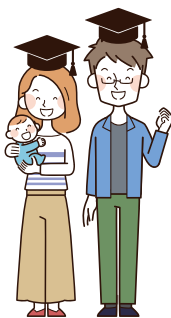
**ケアマネジャー部会**  
利用者と各専門職の架け橋となるよう尽力。自立した暮らしを支えるサービスを届けられるよう、調整します。

**ソーシャルワーカー・病院・施設部会**  
前年度は災害をテーマに『医療版災害マップ』を作成。今年度は専門職のスキルアップをめざし、研修会を予定しています。

**ヘルパー部会(訪問介護事業所)**  
自宅での穏やかな暮らしを支えるため、介護保険制度の中でどのようなケアが最適かを日々研究しています。



# 医療・介護をしっかりと学べる てらこ屋ちくたく塾 開校



ちくたくネットのメンバーが立ち上がり、  
初年度3回、以降は毎年4回学びの場を作りました。

特集

「医療・介護専門職同士の連携強化と市民のみならず、  
さん個々のスキルアップがかなえば、本人・家族ともに自由な意思決定ができるはず。めざす将来像に向けて、さらに尽力します」と熱意を込める西村さん。今後のてらこ屋ちくたく塾の活動に期待が膨らみます。

「知識を身に付け、  
より自由な意思決定を  
ソーシャルワーカー・病院・施設部会の部会長を務める西村さん。ちくたくネットの立ち上げ当初から、熱い思いで活動を牽引されています。」  
令和2年度、ちくたくネットの活動で「自宅で受ける医療・介護について」のアンケートを実施。自宅で最期を迎えたいけれど現実的には難しいだろう、と考える人が多数だったことから、多久市の在宅看取り体制について情報発信されてきました。ところが、2年後に改めてアンケートを取った結果「難しい」と考える人の割合はほとんど変わらず。「ショックでしたね。同時に、自分らしく生涯を過ごせることを知っていただくために、学びの機会がさらに必要だと痛感しました」と、てらこ屋ちくたく塾を開こうと提案されました。



ちくたくネットのポーズで

取材協力者

ちくたくネット  
運営委員  
医療ソーシャルワーカー  
にしむらしょうぞう  
西村 昇造さん

毎年開催!

## 市民公開講座



令和3年の市民公開講座の様子

11月12日(日)  
10時～12時(受付9時30分)  
(多久市中央公民館大ホール)  
テーマ  
「多久市でできる在宅看取り」  
在宅見取りの体験談や  
専門職との交流会も  
あります。

うれしい  
情報!

●各町公民館・多久駅からの送迎車があります。(要予約)

## てらこ屋ちくたく塾

第1回 9月17日(日)

### 「本当に知ってる?在宅で受けられる医療保険と介護保険」



講師: 岸川 茉由さん(諸隈病院 社会福祉士)  
医療保険と介護保険の仕組みから、実際に受けられるサービスまで、参加者23人へ丁寧に解説。

参加者からは質問や悩みの相談もあがり、細やかに一人ひとりの声を拾う場にもなりました。

今後の予定

第2回 12月10日(日)

### 「あなたならどうする? 家族が癌になったら…」

講師: 北島 千皓さん  
(多久市立病院 社会福祉士)

平山 義文さん  
(地域包括支援センター 主任 介護支援専門員)

第3回 令和6年2月4日(日)

### 「在宅診療や訪問看護って どうやったら利用できるの?」

講師: ちくたくネット 訪問看護部会



「市民公開講座・てらこ屋ちくたく塾に参加したい!」  
「ちくたくネットについてもっと知りたい!」

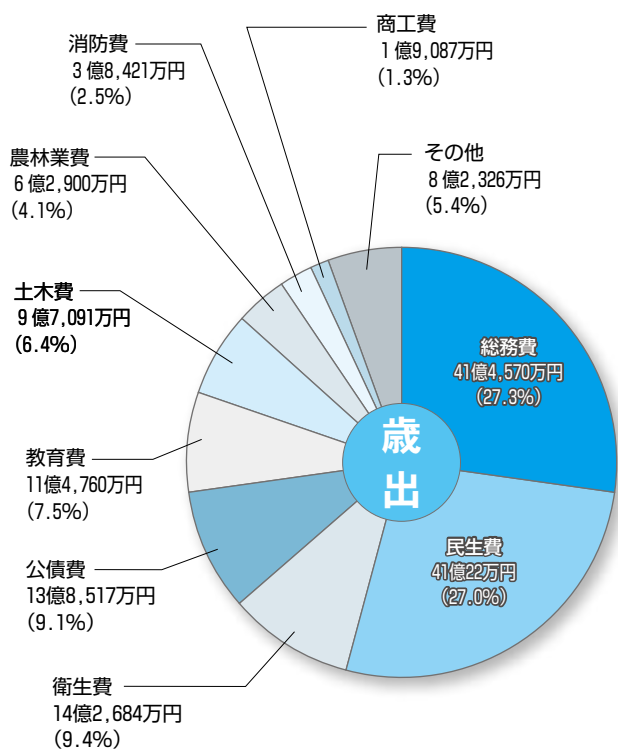
お申し込み・お問い合わせは  
地域包括支援課 ☎ 75-6033

みなさんからの税金や国、県からの補助金がどのように使われているか、また、市の財政がどのような状況にあるのかを年2回、市報を通じてみなさんに公表しています。今回は、令和4年度決算の詳細および、令和5年度予算の執行状況（令和5年9月30日現在）をお知らせします。

万円で歳入歳出差引額は8億2,209万円となり、翌年度へとなっています。

## 歳出

市が使ったお金は  
**152億378万円**



### 【主な用途】

- 総務費…行政運営に
- 民生費…福祉や子育て支援に
- 衛生費…ごみ処理や市民の健康増進に
- 公債費…借入金の返済に
- 教育費…学校維持整備や教育振興に
- 土木費…道路、橋りょう等維持整備や下水道会計への繰出に
- 農林業費…農林産業の振興に
- 消防費…消防・防災に
- 商工費…商工業の振興に
- その他…議会運営、災害対策、雇用対策、用地取得等に



## 公営企業会計

### 病院事業会計

収益的収支では、新型コロナウイルス感染症の補助金により、1億6,431万円の純利益となりました。

資本的収支では、超音波診断装置等の医療機器を購入しました。

| 収支 | 収益的        |            | 資本的   |         |
|----|------------|------------|-------|---------|
|    | 収入         | 支出         | 収入    | 支出      |
|    | 15億4,397万円 | 13億7,966万円 | 664万円 | 5,307万円 |

## 特別会計

特別会計とは地方公共団体が特定目的の事業を行う場合に特定の歳入を特定の歳出にあて、一般会計と区分して経理しているものです。

| 会計名     | 歳入         | 歳出         | 差引額     |
|---------|------------|------------|---------|
| 土地区画整理  | 2億5,662万円  | 2億5,662万円  | 0円      |
| 公共下水道   | 6億2,669万円  | 5億9,981万円  | 2,688万円 |
| 農業集落排水  | 8,927万円    | 7,983万円    | 944万円   |
| 宅地造成    | 664万円      | 664万円      | 0円      |
| 国民健康保険  | 26億4,124万円 | 26億1,794万円 | 2,330万円 |
| 後期高齢者医療 | 2億8,762万円  | 2億8,690万円  | 72万円    |

令和4年度決算

問 財政課 財政係  
☎75-2118

# 財政公表



## 一般会計

令和4年度一般会計決算は、歳入総額160億2,587万円、歳出総額152億378万円を繰り越すべき財源1億1,351万円を差し引いた実質収支は7億858万円の黒字

### ● 市債の状況 ●

市債とは、多額の資金を必要とする事業を行うときに借り入れる資金のことです。なお、返済の財源として将来的に92億円程度が普通交付税で交付される見込みなので、実質的な負担額は40億円程です。

|           |             |
|-----------|-------------|
| 現在高(一般会計) | 130億7,686万円 |
| 市民1人当たり   | 723,438円    |

### ● 基金の状況 ●

|           |            |
|-----------|------------|
| 財政調整基金    | 12億6,407万円 |
| 減債基金      | 10億944万円   |
| その他特定目的基金 | 76億8,038万円 |
| 合計        | 99億5,389万円 |

### ● 市民の負担と経費の状況 ●

| 区分     | みなさんが負担したお金 | みなさんのために使われたお金 |
|--------|-------------|----------------|
| 1人当たり  | 106,755円    | 841,103円       |
| 1世帯当たり | 244,515円    | 1,926,480円     |

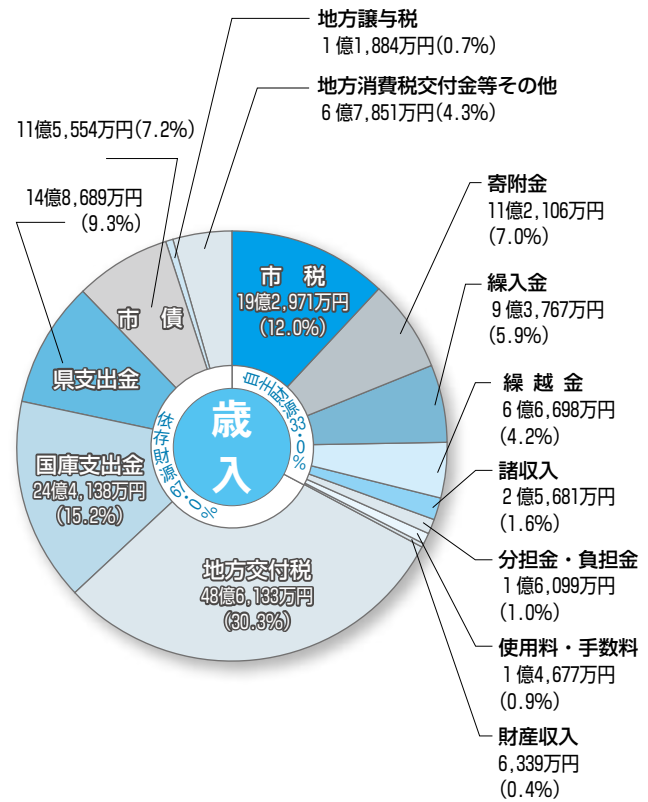
※上記金額は令和5年4月1日の人口18,076人、世帯数7,892世帯で割った金額です

### ● 市有財産の状況 ●

|                              |                             |
|------------------------------|-----------------------------|
| <b>土地</b><br>12,389,726㎡<br> | <b>建物</b><br>130,654㎡<br>   |
| <b>立木</b><br>191,024㎡<br>    | <b>基金</b><br>99億5,389万円<br> |

## 歳入

市に入ったお金は  
**160億2,587万円**



### ■ 市税の内訳

| 税目名   | 決算額        |
|-------|------------|
| 市民税   | 7億6,228万円  |
| 固定資産税 | 9億2,666万円  |
| 軽自動車税 | 8,232万円    |
| 市たばこ税 | 1億5,569万円  |
| 入湯税   | 276万円      |
| 計     | 19億2,971万円 |



# 財政健全度を公表します

「地方公共団体の財政の健全化に関する法律」では、地方公共団体は毎年度「健全化判断比率」（実質的な赤字や外郭団体を含めた実質的な将来負担等に係る指標）と「資金不足比率」（公営企業ごとの資金不足率）を議会に報告し、公表することと定められています。

令和4年度決算に基づき算定した多久市の「健全化判断比率」「資金不足比率」は、下表のようになっています。すべての項目において「早期健全化のための計画の策定」が必要となるような、国の基準を下回っており、本市の『財政健全度』は保たれているといえます。しかし、多久市の財政が厳しい状況にあることには変わりないため、これからも引き続き行財政改革の推進に努め、健全な財政運営に努めていきます。

## ■健全化判断比率

(単位：%)

|          | 比率   | 説明  | 早期健全化基準 | 財政再生基準 |
|----------|------|---|---------|--------|
| 実質赤字比率   | —    | 普通会計における実質赤字の標準財政規模に対する比率<br>(多久市は、11.17%の黒字となり、実質赤字はありません)   | 14.30   | 20.00  |
| 連結実質赤字比率 | —    | 一般会計、特別会計および公営企業会計における実質赤字の標準財政規模に対する比率<br>ただし、公営企業は資金不足額で計算します<br>(多久市は、22.05%の黒字となり、連結実質赤字はありません) | 19.30   | 30.00  |
| 実質公債費比率  | 12.1 | 普通会計の元利償還金や特別会計、公営企業、一部事務組合などへ繰り出す元利償還金に準ずる経費も含めた額の標準財政規模に対する比率<br>多久市は基準値を下回っています                  | 25.0    | 35.0   |
| 将来負担比率   | —    | 特別会計、公営企業、一部事務組合、出資法人を含めた普通会計の将来負担すべき実質的な負債の標準財政規模に対する比率<br>(多久市は、基金等財源が将来負担額を超えており健全です)            | 350.0   |        |

※早期健全化基準を超えると財政健全化計画の策定が義務付けられ、国への報告義務を負います

※財政再生基準を超えると財政再生計画の策定が義務付けられ、事実上総務大臣の同意を得なければなりません

## ■公営企業会計の資金不足比率 (公営企業ごとの資金の不足額の事業規模に対する比率)

(単位：%)

| 事業名      | 比率 | 説明         | 経営健全化基準   |
|----------|----|------------|---|
| 病院事業     | —  | 資金不足はありません | 20.0  |
| 公共下水道事業  | —  | 資金不足はありません |   |
| 農業集落排水事業 | —  | 資金不足はありません | $\left( \frac{\text{資金の不足額}}{\text{事業の規模}} \right)$ |
| 宅地造成事業   | —  | 資金不足はありません |   |

※資金不足比率が経営健全化基準を超えた場合は「経営健全化計画」を策定し、改善努力をする必要があります



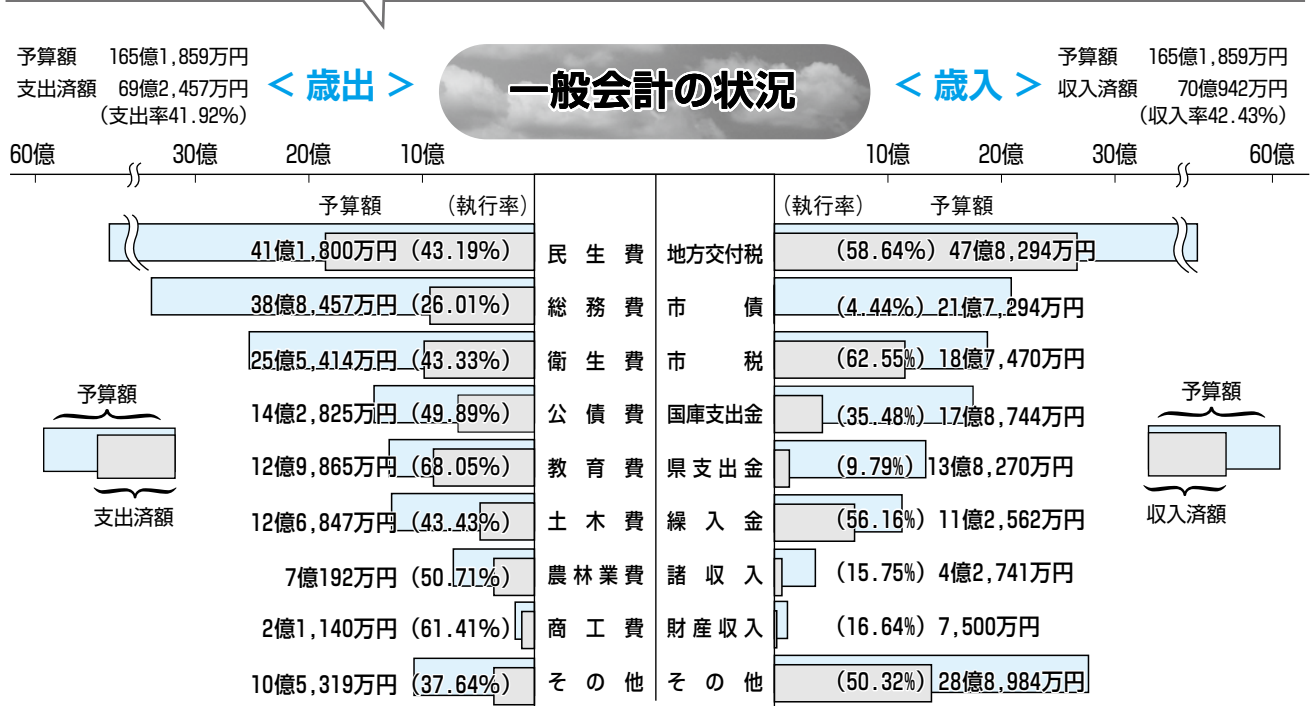
# 令和5年度予算の執行状況

上半期（9月30日まで）に使われた額をお知らせします



一般会計歳入の国庫支出金、県支出金、市債などの収入率が低いのは、年度半ばであり、それぞれの事業が終了した後収入になるためです。また、歳入の「その他」には、地方消費税交付金、地方譲与税、手数料などが含まれています。

## 今年度の予算は 165 億 1,859 万円（前年度からの繰越を含む）



### 市民の負担と経費の状況

| 区分     | みなさんが負担するお金 | みなさんのために使われるお金 |
|--------|-------------|----------------|
| 1人当たり  | 104,319円    | 919,180円       |
| 1世帯当たり | 238,422円    | 2,100,800円     |



税金や市営住宅使用料、保育料など納期が決まっているものは、必ず納期内に納入しましょう。

※上記の金額は、令和5年9月30日の人口17,971人、世帯数7,863世帯で割った金額です

## 公営企業会計の状況

### 病院事業会計

| 区分  | 予算額           | 執行済額      |
|-----|---------------|-----------|
| 収益的 | 収入 16億6,100万円 | 5億81万円    |
|     | 支出 16億6,100万円 | 5億7,266万円 |
| 資本的 | 収入 595万円      | 0万円       |
|     | 支出 5,863万円    | 2,200万円   |

### 下水道事業会計

| 区分  | 予算額          | 執行済額      |
|-----|--------------|-----------|
| 収益的 | 収入 5億454万円   | 2億4,265万円 |
|     | 支出 4億9,997万円 | 5,115万円   |
| 資本的 | 収入 4億5,114万円 | 1,302万円   |
|     | 支出 6億13万円    | 1億649万円   |

## 特別会計の状況

| 会計名     | 区分 | 予算額        | 収入済額      | 支出済額       |
|---------|----|------------|-----------|------------|
| 土地区画整理  | 収入 | 1億8,086万円  | 1,519万円   | 9,019万円    |
|         | 支出 |            |           |            |
| 宅地造成    | 収入 | 692万円      | 0円        | 255万円      |
|         | 支出 |            |           |            |
| 国民健康保険  | 収入 | 25億8,054万円 | 9億6,293万円 | 10億9,153万円 |
|         | 支出 |            |           |            |
| 後期高齢者医療 | 収入 | 3億545万円    | 9,849万円   | 8,378万円    |
|         | 支出 |            |           |            |

## 虐待には大きく分けて次の4種類があります

### 身体的虐待

殴る、蹴る、叩く、溺れさせる、やけどを負わせる、家の外にしめだすなど。



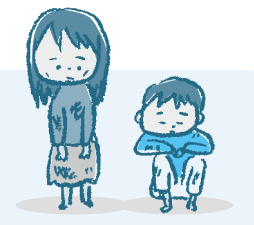
### 性的虐待

子どもへの性的行為、性的行為をみせる、ポルノグラフィの被写体にするなど。



### ネグレクト

乳幼児を家に残して外出する、食事を与えない、自動車の中に放置するなど。



### 心理的虐待

言葉で脅かす、無視する、子どもの目の前で家族に対して暴力をふるうなど。



児童虐待に関する相談件数は年々増加し、幼い命が絶たれるといった悲しいニュースが相次いでいます。子どもや家庭からのサインを見逃さないよう「虐待かも…」と思ったら連絡を！子どもの「命」と「権利」そして「未来」を地域のみんなで守りましょう。

11月はオレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーン  
見逃さないで子どものサイン

問 福祉課 とも係 ☎ 75-6118 / 健康増進課  
☎ 75-3355

おやっ?と思ったら、まず通報を！ 児童相談所虐待対応ダイヤル番号 「189 (いちはやく)」

☎189 (いちはやく) とは  
お住まいの地域の児童相談所につながります。通告・相談は匿名で行うことも可能です。通告・相談をした人やその内容に関する秘密は守られます。

令和5年度「オレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーン」最優秀標語  
あなたしか 気づいてないかも そのサイン

もう草で悩ませません! 毎月の定期除草で雑草の悩みを解決!

## 除草のサブスク

敷地30坪まで 3,850円(月額)~  
敷地31坪より 5,800円(月額)~  
お気軽にお問い合わせください! TEL 0952-72-5161

空き家の活用、相続関係の相談など  
その他、住まいの問題を解決します E・B・ONE TEL 0952-73-8060

防犯と除草で安心!

## 空き家巡回管理

ご自分たちで管理が難しくなった空き家はありませんか?  
月額 5,500円 年6回除草付 TEL 0952-37-3227

昭和3年創業、100年企業を目指して!  
株式会社エグチ・ビルド 小城市三日月町三ヶ島702番地  
営業時間:月~金曜 9時~17時



# 産前産後の 国民年金保険料が 免除されます！

問 佐賀年金事務所  
市民生活課 保険年金係

☎ 31-4191  
☎ 75-2159



国民年金第1号被保険者（自営業者、学生、無職の人など）が出産した場合、産前産後の一定期間の国民年金保険料が免除されます。免除期間は、保険料を納付したものととして老齢基礎年金の受給額に反映されます。

## ■免除期間

出産※予定日または出産日が属する月の前月から4か月間（産前産後期間）を対象に保険料が免除されます。  
なお、多胎妊娠の場合は、出産予定日または出産日が属する月の3か月前から6か月の保険料が免除されます。  
※出産とは、妊娠85日（4か月）以上の出産をいいます（早産・死産・

## ■対象者

流産をした人を含みます）  
国民年金第1号被保険者で出産日が平成31年2月1日以降の人  
※国民年金に任意加入している期間は対象になりません

## ■届出時期

出産予定日の6か月前から

## ■手続きに必要なもの

○基礎年金番号通知書や年金手帳またはマイナンバーカード（カードを作成していない場合は、マイナンバーが確認できる書類＋顔写真付き身分証明書）  
○母子健康手帳



◎お知らせ

## ご存じですか？国民年金付加保険料

問 佐賀年金事務所 ☎31-4191 / 市民生活課 保険年金係 ☎75-2159



### 将来の国民年金受給額を増やせます

国民年金第1号被保険者および任意加入被保険者は、定額保険料に付加保険料（400円）を上乗せして納めることで、受給する年金額を増やすことができます。

### ■保険料（月額）

※令和5年度の場合  
定額保険料16,520円 + 付加保険料400円

◇納めることができる人

国民年金第1号被保険者

任意加入被保険者（65歳以上の人を除く）

◇申し込み先

佐賀年金事務所または市民生活課保険年金係

### ■付加年金額

付加年金額（年額）は「200円×付加保険料納付月数」で計算し、2年以上受け取ると支払った付加保険料以上の年金が受け取れます。例えば、20歳から60歳までの40年間付加保険料を納めていた場合の年金額は次のとおりです。

200円 × 480月（40年） = 96,000円（年額）が  
付加年金額として老齢基礎年金に上乗せされます。なお、付加年金は定額のため、増額・減額はありませぬ。

### < 次の点にご注意ください >

※付加保険料の納付は、申し込みの月分からとなります

※毎月の付加保険料の納期限は、翌月末日です

※納期限を経過した場合でも、期限から2年間は付加保険料を納めることができます

※国民年金基金に加入している人は、付加保険料を納めることはできません



# 全国大会等出場助成金（ふるさと振興助成金）のお知らせ



申・問 総合政策課 地域づくり係 ☎75-2116

多久市ふるさと振興助成金の一環で、一定の要件を満たす者に対し全国大会等出場助成金を交付しています。

- 対象者（以下の要件をすべて満たす者）
- ・地区大会を勝ち上がるか、県もしくは協会などからの推薦などにより全国大会などに出場する人
  - ・多久市内に住所を有する人
  - ・多久市暴力団排除条例（平成24年多久市条例第13

号）第2条第4号に規定する暴力団等ではない人  
・多久市の他の補助を受けていない人

- 助成額 出場者1人につき2万円
- 申請方法  
申請書・誓約書を総合政策課または市ホームページで取得し、**全国大会の15日前までに**添付書類とともに提出してください。

申請前に総合政策課地域づくり係（☎75-2116）までお電話ください。

- 主な要件
- ①令和5年3月1日から令和6年3月31日までに入籍した夫婦
  - ②夫婦の合計所得が500万円未満（奨学金を返済している場合は、合計所得から年間返済額を控除します）
  - ③夫婦共に婚姻時の年齢が39歳以下
  - ④多久市に2年以上継続して居住すること
- ※くわしくは、市ホームページをご覧ください
- 対象経費 令和5年4月1日～令和6年3月31日に支払った次の費用が対象です。
- 住宅取得費用（建物購入費のみ、婚姻日から起算して1年以内に取得した住宅）
  - リフォーム費用（修繕・増築・改築・設備更新）
  - 住宅賃貸借費用（賃料、敷金、礼金、共益費、仲介手数料）
  - 引越費用
- 補助額
- 夫婦共に29歳以下の場合 補助限度額60万円
  - 夫婦共に39歳以下の場合 補助限度額30万円



結婚して新生活を始める世帯に対し、新生活にかかる費用の一部を補助します。

## 新婚世帯の新生活を応援します！

問 総合政策課 地域づくり係 ☎75-2116



お知らせ

## 諸隈病院 外来診療担当医表

広告

○印が勤務です。△は特定日勤務です。お問合せください。

| 医師氏名           | 専門        | 午前 | 午後 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土       | 医師氏名          | 専門          | 午前 | 午後 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |    |
|----------------|-----------|----|----|---|---|---|---|---|---------|---------------|-------------|----|----|---|---|---|---|---|---|----|
| 諸隈 太郎<br>(理事長) | 外科        | 午前 | ○  | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | △       | 清松 和光<br>(院長) | 外科<br>消化器   | 午前 | ○  | ○ | ○ | ○ | ○ |   |   |    |
|                |           | 午後 | 回診 | ○ | ○ | ○ | ○ |   |         |               |             | 午後 | 回診 | ○ | ○ | ○ | ○ |   |   |    |
| 古川 哲           | 外科        | 午前 | ○  | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | △       | 梅村 愛          | 整形<br>外科    | 午前 |    |   | ○ | ○ |   |   |   | △  |
|                |           | 午後 | 回診 | ○ | ○ | ○ | ○ |   |         |               |             | 午後 |    |   |   |   |   |   |   | 隔週 |
| 久留米大<br>医学部    | 内科<br>消化器 | 午前 | ○  | ○ | ○ |   |   |   |         | 佐賀大<br>医学部    | 胸部外科<br>皮膚科 | 午前 |    |   |   |   |   |   |   | ○  |
|                |           | 午後 | ○  | ○ | ○ |   |   |   |         |               |             | 午後 |    |   |   |   |   |   |   | ○  |
| 酒井 和子          | 腎臓<br>内科  | 午前 |    |   |   |   |   |   | ○       |               |             |    |    |   |   |   |   |   |   |    |
|                |           | 午後 |    |   |   |   |   |   | ※透析患者のみ |               |             |    |    |   |   |   |   |   |   |    |



診察・リハビリで通院が困難な方は、自宅まで無償で送迎します。まずはお気軽にご相談ください。

☎74-2100 担当 西村



# 保育園・認定こども園の入園申し込みが始まります

問 福祉課 こども係 ☎75-6118



11月から令和6年度の保育園・認定こども園の新規入園と継続申し込みを受け付けます。

- 対象年齢 0歳児から5歳児まで
- 受付期間 〈1次〉11月1日(水)~12月28日(木) 〈2次〉令和6年1月4日(木)~随時
- 申込書配布・提出場所 〈新規〉市役所1階 福祉課 こども係 〈継続〉在園中の保育園・認定こども園

## 「多久市人権フェスタ」を開催します!

申・問 人権・同和対策課

☎75-4824 / FAX 74-3284

無料 入場



市民一人ひとりの人権が尊重される、明るい社会の実現に向けたまちづくりのために「人権」を考えてみませんか。みなさんのご来場をお待ちしています。

- 日時 12月3日(日) 13時30分~16時10分
- 場所 中央公民館大ホール
- イベント内容
  - 人権標語・人権ポスター表彰式

- 言葉の贈り物(多久市立図書館)
- 講演「うまれてきてくれてありがとう」高橋亜美(mon)さん
- 福祉作業所の展示販売
- 人権標語・人権ポスターの展示
- 申し込み
  - 11月24日(金)までに電話、FAX、ホームページから申し込みください。

## パブリックコメントを実施します

問 都市計画課 下水道係 ☎75-2179



次の計画(案)に対してのパブリックコメントを実施します。パブリックコメントの制度は、市民以外の人(市内への通勤・通学者など)でもコメントの提出が可能です。ただし、この制度は政策の賛否を問うものではありません。「賛否の結論のみを記載している意見」や「政策に関係のない意見」は、意見として取り扱わないこととしています。

- 計画(案) 多久市公共下水道事業全体計画見直し(案)
- 閲覧場所 市役所、各町公民館、市ホームページ

- 募集期間 11月13日(月)~12月13日(水)
- 提出方法 意見書(任意様式)に住所、氏名、連絡先、意見を必ず明記し提出してください。
- 提出先
  - ・郵送:〒846-1850
  - ・メール:koho@city.taku.lg.jp
  - ・FAX:75-2110
- ・持参:市役所2階情報課広報広聴係

- 募集締切 12月13日(水) 17時15分必着

## 多久市郷土資料館秋季企画展「都名所図会」展開催中!

問 多久市郷土資料館 ☎75-3002



- 日時 12月10日(日)まで 9時~16時
- 休館日 月曜日 ※11月20日(月) 開館
- 場所 多久市郷土資料館 第2展示室(多久市多久町1975番地(西溪公園内))  
※第3展示室では「京都絵図」展を開催中
- その他 入場無料  
※「都名所図会」展の後編を令和6年秋季に予定しています

### 「都名所図会」展

240年前の京都を旅する

多久市郷土資料館秋季企画展

主催:「都名所図会」展実行委員会

日時:令和5年10月20日(金)~12月10日(日) 9時00分~16時00分

休館日:月曜日 ※11月20日(月) 開館

場所:多久市郷土資料館 第2展示室 ※第3展示室では「京都絵図」展を開催中

多久市多久町1975番地(西溪公園内) 電話:75-3002

その他:入場無料 ※「都名所図会」展の後編を令和6年秋季に予定しています



## 薬のはなし ～自分の健康は自分で守る～

### ◆セルフメディケーションのすすめ

セルフメディケーションとは、自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調はOTC医薬品<sup>※</sup>を購入し、自分で手当てをするという考えを持つことです。

※OTC医薬品…薬局・薬店・ドラッグストアなどで処方せん無しで購入できる医薬品

### ◆セルフメディケーションのメリット

- ★健康管理の習慣が身に付く
- ★医療や薬の知識が身に付く
- ★通院が減ることで、医療費の増加を防ぐ

セルフメディケーションを活用して自分自身の健康を保持しましょう。



### ◆ポリファーマシーに気をつけよう

「ポリファーマシー」という言葉を耳にしたことはありますか？「必要以上の薬を服用することで、副作用などの有害事象のリスクが増加すること」を指します。

必要以上の薬は減らすことが大事ですが、薬を使わなくていいということではありません。薬と上手に付き合うために次のことを心掛けましょう。

- ★処方された薬は、自己判断でやめない
- ★お薬手帳を1冊にまとめ、必ず記録を残す
- ★むやみに薬を欲しがらない

### ◆お薬に関する通知をします

「ポリファーマシー」をみなさんで考えるきっかけづくりとして、対象者には令和6年1月にお薬相談通知書の送付を予定しています。

自己判断をせずに、まずはかかりつけ医や薬剤師、薬局に通知を見せて相談してみましょう。

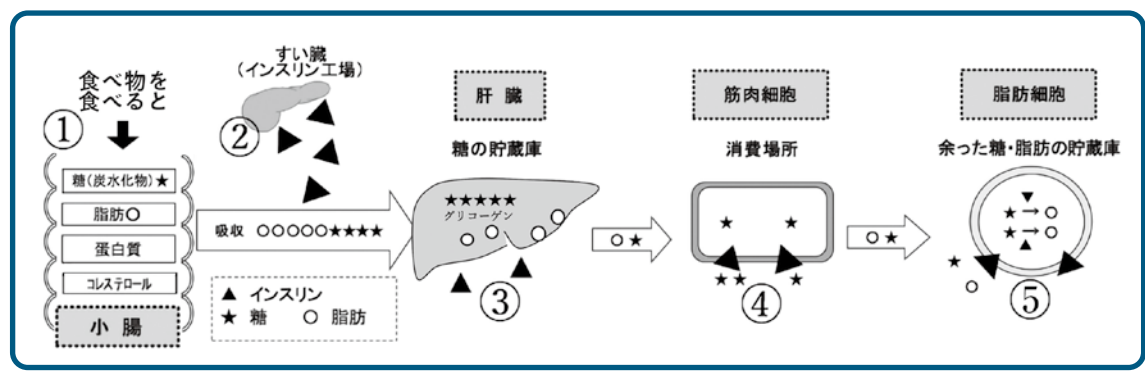
### ◆通知にご理解ください

一定期間の処方情報を条件にあてはめて通知していますので、適正に薬を処方されている人（減薬などが必要でない人）にも通知が届く場合があります。

問い合わせ 市民生活課 保険年金係 ☎75-2159

## 食後の糖はどのように体の中で消化・吸収されていくのでしょうか？

市報10月号では、インスリンを無駄遣いしないための食事のとり方をお伝えしました。では、食事をした後の糖は、どのように体の中で消化・吸収されていくのでしょうか？



- ①食道や胃を通った食べ物は消化液の働きによって栄養素を吸収しやすい大きさに分解され、小腸から吸収されます。
- ②糖が吸収されると急激な血糖値の上昇が起こります。その血糖値に合わせてすい臓からインスリンが分泌されます。
- ③肝臓に運ばれた糖は、絶食時に低血糖にならないようインスリンの働きによってグリコーゲンに形を変え、貯蔵されます。
- ④筋肉細胞でもインスリンが働きエネルギー源として糖が消費されます。
- ⑤糖が血液中に余ると、インスリンの働きで脂肪として蓄えられます。

このようにインスリンの働きのおかげで、血糖値はいつも一定の範囲内に保たれます。では、インスリンの働きがうまくいかないと血糖値はどうなるのでしょうか？  
次回は食後高血糖についてお話しします。

問い合わせ 健康増進課 ☎75-3355

連載



多久市の子育てを応援する「児童センター」

# あじさいへ行こう！

## Go!



あじさいホームページ  
はコチラ▶

### あじさいのイベント情報♪

| 11月              |                        |
|------------------|------------------------|
| おはなしのドア (第1金曜)   |                        |
| 10日              | 読み聞かせ・手遊び              |
| ぽかぽかタイム (不定期)    |                        |
| 2日(木)            | ふれあい遊び                 |
| 30日(木)           | ふれあい遊び                 |
| にこにこサロン (原則火曜)   |                        |
| 7日               | ♪ヨガ                    |
| 14日              | ♪栄養教室                  |
| 21日              | おたんじょう日会               |
| 28日              | クリスマス工作                |
| キッズタイム (毎週土曜)    |                        |
| 4日               | やってみよう!                |
| 11日              | あじさいシアター               |
| 25日              | 木の葉・葉っぱで遊ぼう            |
| でんでんむし           |                        |
| 9日(木)            | 子育て講演会<br>食育相談会        |
| 17日(金)<br>18日(土) | はたけへGO!<br>(いもほり)      |
| 19日(日)           | リトミック<br>~親子で楽しくリズム遊び~ |
| 21日(火)           | おたんじょう日<br>おめでとう       |

## 「スマイルフェスタ2023」のご案内

今年も11月19日(日)9時から、児童センターあじさいで“スマイルフェスタ”を開催します！

今回は、乳幼児対象の読み聞かせ、葉っぱでアート、実験教室、バルーンアートなど、夢中になれる楽しいイベントがたくさんあります！ほかに、はしご車やパトカーなど、みんなが大好き“はたらくくるま”がやってくるよ！来館者プレゼントも準備しています。みんなで遊びに来てね♪



▲今年のはしご車がやってくるよ



▲昨年の様子 (左から葉っぱでアート・おはなしのドア・皆で踊ろう)

多久市児童センターのInstagramはこちらから→



問い合わせ

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

連載

### Check!

## 気を付けて！

# 子どものインターネットトラブル

子どもをインターネットトラブルの被害から守るためにも、保護者が適切な管理をおこないましょう。

〔事例〕



◇小学生の息子が親に無断でオンラインゲームの高額課金をしている事が、クレジットカードの請求明細でわかった。

◇中学生の息子が、自身のスマホのキャリア決済で9万円の課金をしていた。

◇子どもがインターネット通販で商品を注文したようだが、届かない・偽物が届いた。

### ひとことアドバイス

- 一、あらかじめ使用時間や、やってはいけないことなどの利用ルールをしっかり決めましょう
- 一、定期的に使用状況を一緒に確認しましょう
- 一、インターネットトラブルについて、家族間で情報共有をしましょう
- 一、フィルタリングサービスを利用することで、有害・違法情報を遮断できます

※参考：総務省HP

【特集】フィルタリング



◎詐欺に遭わないためのミニ講座をおこないます！

くわしくはコチラ↓



自ら考え行動する賢い消費者



みんなで目指そう

困ったこと(契約・製品のトラブル)が無料で相談できます。

市民生活課 生活環境係 消費生活相談窓口 ☎75-6117 消費者ホットライン ☎188



教育委員会だより

「多久から発信！SDGs 24」  
「平和な世界であるために」

東原岸倉中央校 9年1組 高塚志央理

SDGsには「平和と公正をすべての人に」という項目があります。その中には、戦争をなくすだけでなく、暴力と、暴力による死を大きく減らす、子どもに対するあらゆる形の暴力や拷問をなくす等、多くの目標があります。

私はこの目標達成のために「私たちにできること」を考えました。

私たち東原岸倉中央校9年生は、9月に広島へ修学旅行に行きました。原爆資料館で、その当時の様子や被爆された人々の姿を見ました。また、戦争で両親を亡くし、親戚の家を転々とされた被爆孤児の方の話も聞くことができました。

重ねて、最近私はイスラエルとハマスの戦闘や燃える町の様子、壊れた建物の様子をテレビや新聞で見ます。そこには、明日が普通にやってくると思っていた子どもたちや家族のために働いていた人々、私と同じように、将来の夢に向かって、勉強していた人々がいたはずで、そう思うと、胸が苦しくなります。しかし、私たちが現実を知ることが目標を達成するためには必要だと思えます。

厳しい現実であろうとそれを直視し、自分事として考えることが、現在を生きる私たちに課せられた大きな使命です。明解は難しいけれど「平和と公正をすべての人に」を実現するために、考え行動することが大事です。

何も罪がない人たちが命を落とすことがない平和な世界にするために、私はまず、できること「募金活動や平和についてのイベントに参加すること」から始めます。



連載

野の仏ギャラリー ⑤4

十三仏

東多町高徳寺



十三仏は冥界(冥途)の審理などに関わる仏で、十三回の供養(法事)を主宰するとされます。現在、小堂の側に十三仏が整然と安置されています。写真右から不動明王、釈迦如来、文殊菩薩、普賢菩薩、地藏菩薩、弥勒菩薩、薬師如来、観世音菩薩、勢至菩薩、阿彌陀如来、阿閼如来、大日如来、虚空蔵菩薩です。十三仏の台石には古賀区(八基)、杵島三坑(四基)、晴田村、砥川町、久保田村と刻まれ、炭鉱関係者もいたと推定されます。

小堂前の修行大師像を載せた石碑に「十三佛建立記念 十三佛建立發起人(十人の名前と町村名他) 昭和七年五月建立」と刻まれています。高徳寺の十三仏は、この年に安置されたと考えられますが、当初の位置から移設された可能性もあります。

多久市郷土資料館長 藤井伸幸

市民文芸

◆母ゆずり「もったいない」が身について

チラシの裏にメモする短歌 梶原恵美子

◆残照の野に群なして飛び交うも

アカネの薄羽とくに光りて 川浪 信子

◆何ひとつ上手く行かないでもそれは

夢を信じる大きなチャンス 野崎 隆幸

◆ふるさとの荒れし畑に秋茜

遠いとおい日の花いちもんめ 浦野 嘉恵

◆十七匹の鯉絶えし池孫の手で

枯山水となりて物寂ぶ 尾形 節子

◆月光や刻の止まりし掛時計

富樫 明美

◆戸締りの夜風に秋の深まりぬ

武富 律子

◆棟上げの終はりて蜻蛉二三匹

おおやはな 本村 則子

◆秋風の誘ふ旅の平戸城

中嶋 清子

◆遊びから始めてプロの名選手

西山 残月

◆百までは腕はおちぬと茶葉をもむ

大谷 和

◆村祭り太鼓の音で散る紅葉

松下 修

◆夜の散歩徘徊してはおりません

田中 正春

◆譲れない論戦腕を組むばかり

高塚チカ子



市交際費の支出状況



令和5年9月分

| 支出種別 | 区分  | 件数  | 金額(円)   |
|------|-----|-----|---------|
| 弔慰   | 今月分 | 3   | 31,500  |
|      | 累計  | 60  | 190,000 |
| 見舞い  | 今月分 | 0   | 0       |
|      | 累計  | 0   | 0       |
| 御祝   | 今月分 | 6   | 40,000  |
|      | 累計  | 21  | 92,000  |
| 賛助   | 今月分 | 0   | 0       |
|      | 累計  | 1   | 6,100   |
| 激励金  | 今月分 | 0   | 0       |
|      | 累計  | 0   | 0       |
| 接遇   | 今月分 | 1   | 8,162   |
|      | 累計  | 41  | 101,642 |
| 会費   | 今月分 | 1   | 3,000   |
|      | 累計  | 15  | 65,000  |
| その他  | 今月分 | 0   | 0       |
|      | 累計  | 0   | 0       |
| 合計   | 今月分 | 11  | 82,662  |
|      | 累計  | 138 | 454,742 |

※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

「子どもの笑顔を守るために」  
11月20日は、「世界子どもの日」です。1954年に、世界の子どもたちの相互理解と福祉の向上をめざして、国連によって制定されたのがはじまりです。その35年後には「子どもの権利条約」が国連で制定されました。  
子どもは病気やけがをしたら治療を受けられる権利、安全な水や十分な栄養を得て健やかに成長する権利、教育を受ける権利、休んだり遊んだりする権利、虐待やいじめから守られる権利などが保障されています。  
こども家庭庁では、毎年11月に「オレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーン」を実施し、社会全体で児童虐待問題に対する深い関心と理解を得ることを目指しています。

tomon i kiru

とができるよう取組を集中的に行っています。  
多くの親は、ほんとうに一生懸命子育てをしています。しかし、取り返しのつかない心の傷や身体の傷を、子どもに与えてしまっていることもあります。昨今では、死亡につながるような虐待も多く、1歳にも満たない子どもの虐待死が半数を占めていると報告されました。この現状には、胸が痛むばかりです。  
子どもたちが、毎日笑顔で暮らせる社会にするためには、近くにいる大人たちが幸せでないと実現しません。子どもの笑顔を守るために、まず私たち大人が、自分自身の気持ちと向き合うことも大切です。子どもの澄み切った瞳を輝かせるのも曇らせるのも、大人次第です。子どもの笑顔を守るのは私たち大人の責任です。  
社会教育指導員 野中久美子

Message for citizen



市長コラム



創建315年目の多久聖廟秋  
季釈菜は天候に恵まれました。  
未来に繋ぐこと、皆で育む伝統の貴さを感じつつ、孔子と4人の高名な弟子（顔子、曾子、子思子、孟子）の像に7種の供物を捧げて献官を務めました。  
平年を超える暑さ続きの後、流行が心配されるのが新型コロナ  
ナウイルスとインフルエンザ。  
両者の初期症状は風邪に似ています。発熱し「まあ風邪か」と甘く見ず、医師の診察を受けて適切な対策が不可欠です。正確には「風邪」という病はなく、いわゆる風邪症状を伴う体調不調というのが実情だそうです。  
発熱も実は様々な病の症状です。根本原因が分からぬままの熱発もあり「不明熱」と呼ぶこともあります。存在する病気全体のなかで、人類が原因や症状を解明できているのは半分にも満たないとも聞きます。  
この冬は、新型コロナウイルス

この冬は コロナ・インフル 要注意

市長 横尾 俊彦

10月22日 記

又感染症とインフルエンザの同時流行もありうるそうです。だからこそ、体調管理にはくれぐれも気をつけてほしいのです。  
予防にはワクチン接種も効果的ですが、免疫力も肝心です。  
免疫力は細菌やウイルスから体を守ってくれます。いろいろな病原体や細菌が人体に入っても免疫力があれば、防御システムとなつて病気の発症を抑えることができます。それには、疲れをためない、ストレスを減らすなどが不可欠です。  
さらに、免疫力を上げるために、十分な睡眠と野菜や肉、魚などバランスの取れた食事、適度な運動が大切です。また、歯磨きなどの口腔ケアや手指の消毒もお忘れなく。それらが感染予防に役立ちます。  
あったかいおでんが好まれるこれからの季節は、身も心もあったかくして、健康を保つ整えも忘れずお願いします。

## 市民の健康カレンダー 11月

Health calendar



健康相談  
はコチラ

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

| 日  | 月          | 火         | 水       | 木       | 金             | 土  |
|--|------------|-----------|---------|---------|---------------|----|
| 5  | 6  健康相談日   | 7         | 8       | 9       | 10            | 11 |
|  |            | がん検診(セ)   | がん検診(セ) | 助産師相談会  | 心ストレス相談       |    |
| 12   | 13  健康相談日  | 14        | 15      | 16      | 17            | 18 |
| 時間:13時30分~<br>15時30分<br>場所:中央公民館<br>がんサロン(ハート) |            | すくす子育て相談会 | 3歳半児健診  |         | 特定・一般健診(役)    |    |
| 19   | 20  健康相談日  | 21        | 22      | 23      | 24            | 25 |
| 多久っ子健診(役)<br>特定・一般健診(役)                        | 特定・一般健診(役) |           | 助産師相談会  |         |               |    |
| 26   | 27  健康相談日  | 28        | 29      | 30      | 1             | 2  |
| がん検診(セ)  |            |           | がん検診(セ) | がん検診(セ) | がん検診(セ)<br>終日 |    |
| 3  | 4  健康相談日   | 5         | 6       | 7       | 8             | 9  |
| がん検診(セ)  | すくす子育て相談会  | 1歳半児健診    |         |         | 助産師相談会        |    |

... 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/あじさい 受付時間/要予約]

場所:略式表記の場所はこちらです。  
(セ)...接種センター (役)...市役所4階

... こども健診 [会場/あじさい 受付時間/12時30分~13時]

... 心ストレス相談 [会場/社会福祉会館 受付時間/要予約]

... 助産師相談会 [会場/あじさい 受付時間/要予約]

... がん検診 申込者には日時指定で個人通知しています。 ... 個人通知があります



# 11月8日は「いい歯の日」



11月8日(水)～14日(火)は「8020運動を推進する週間」です。  
 多久市では、40・50・60・70歳(令和6年3月31日現在)の節目の人を対象にした歯周病検診を行っています。  
 検診内容は、問診や口腔内診査、ブラッシング指導で、検診料金は500円です。  
 歯周病は全身の病気とも関連があると言われています。定期的な受診と早めの治療を心掛けましょう。  
 受診希望の人は健康増進課(☎75-3355)まで問い合わせください。

# 11月14日は世界糖尿病デー



～症状が出てからでは遅い…健診で糖尿病を予防しよう！～

**特定健診** (40歳～74歳の多久市国民健康保険加入者)・

**一般健診** (20歳～39歳の市民のみなさん)の **集団健診予約受付中**です



集団健診のご案内です。

◆**受付時間** 9時～11時 (15分ごとの時間予約制)

◆**持ってくるもの** 健康保険証・健診料金(1,000円)・受診券(再交付可)・朝一番の尿・問診票・健康手帳・おくすりノート(お持ちの人)

予約受付中  
です!!

| 日程     | 曜日  | 健診会場     | 予約空き状況(10月末現在) |
|--------|-----|----------|----------------|
| 11月17日 | (金) | 多久市役所 4階 | 空きあり           |
| 11月19日 | (日) |          | //             |
| 11月20日 | (月) |          | //             |

19日は、  
多久っ子健診  
も実施します。

◆**予約期間** 健診日前日まで随時受け付けます。 ※予約状況により、希望に添えない場合があります



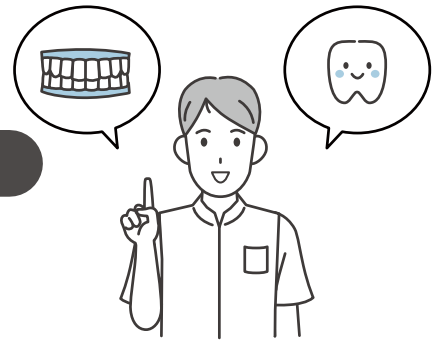
多久市・小城市 休日在宅当番医のご案内 ※必ず保険証を持参ください



| 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   |
|---------------|-------------------------|----------|------|----------------|---------------------|----------|------|
| 11/3<br>(金・祝) | 諸江内科循環器科医院(内科)          | ☎75-3880 | 北多久町 | 11/23<br>(木・祝) | 多久生協クリニック(内科・小児科)   | ☎76-3177 | 東多久町 |
|               | 内田整形外科(整形外科)            | ☎75-8838 | 北多久町 |                | 鶴田整形外科(整形外科)        | ☎66-4114 | 牛津町  |
| 11/5<br>(日)   | 中多久病院(精神科)              | ☎75-4141 | 北多久町 | 11/26<br>(日)   | 野田好生医院(内科・小児科)      | ☎72-3232 | 小城市  |
|               | 藤井整形外科(整形外科)            | ☎72-7650 | 小城市  |                | 上砥川戸塚クリニック(内科・外科)   | ☎20-0573 | 牛津町  |
| 11/12<br>(日)  | ひらまつ病院(診療科未定)           | ☎72-2111 | 小城市  | 12/3<br>(日)    | おおしまクリニック(内科・消化器科)  | ☎66-0314 | 牛津町  |
|               | 多久市立病院(内科)              | ☎75-2105 | 多久町  |                | 鶴田運動機能回復クリニック(整形外科) | ☎51-5611 | 牛津町  |
| 11/19<br>(日)  | 江口医院(内科・小児科)            | ☎76-2137 | 東多久町 |                |                     |          |      |
|               | まえだ脳神経内科・眼科クリニック(脳神経内科) | ☎72-6101 | 三日月町 |                |                     |          |      |

## 「痛いときにしが、歯医者に行かない」と、 歯はどうなるの？

多久市口腔ケアプロジェクトより



74歳  
女性

家族構成：高齢者夫婦2人暮らし  
移動手段：自分で運転できる

| 年齢   | 71歳                  |         |    | 72歳 |         |   | 73歳 |      |   | 74歳 |      |   |   |         |    |    |      |   |   |   |   |   |   |   |   |
|------|----------------------|---------|----|-----|---------|---|-----|------|---|-----|------|---|---|---------|----|----|------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 月    | 8                    | 9       | 10 | 11  | 12      | 1 | 2   | 3    | 4 | 5   | 6    | 7 | 8 | 9       | 10 | 11 | 12   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 治療   | 虫歯                   | 虫歯1本    |    |     | 虫歯1本    |   |     | 虫歯1本 |   |     | 虫歯2本 |   |   | 虫歯1本    |    |    | 虫歯2本 |   |   |   |   |   |   |   |   |
|      | 拔牙                   | ↓<br>抜歯 |    |     | 割れて1本抜歯 |   |     | 治療中断 |   |     | 治療中断 |   |   | 割れて2本抜歯 |    |    |      |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 義歯治療 |                      |         |    |     |         |   |     |      |   |     |      |   |   |         |    |    |      |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 定期管理 | ← 歯周病や義歯の定期的な管理は無し → |         |    |     |         |   |     |      |   |     |      |   |   |         |    |    |      |   |   |   |   |   |   |   |   |

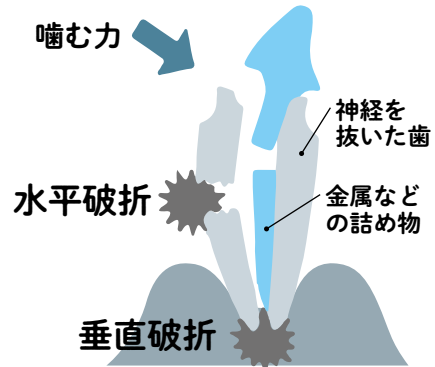


< 経過 >



- ①虫歯で歯が痛かったため通院し治療。
- ↓
- ②痛みが和らいだため、歯周病の定期管理や義歯の作製をせずに治療を中断。
- ↓
- ③残された歯では噛み合わせが上手くいかず、噛む力によって歯が割れてしまった。

### ■割れた歯のイメージ

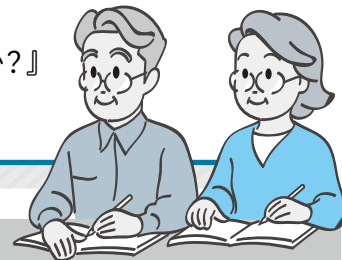


歯の破損を予防するためには、特定の歯に強い力が加わらないように、正しく噛めることが大切です。噛み合わせの確認やお手入れにより歯周病を定期的に管理したり、義歯を使用したりしましょう。

また、虫歯がひどくなり歯の根を治療すると、歯が割れやすくなります。定期健診で早めに虫歯を見つけて、適切な治療を受けましょう。

# てらこ屋ちくたく塾 参加者募集のお知らせ

「もし自分が、家族が病気になったら…?」「まだ介護は必要ないけど、この先不安…」  
 「どういう制度があるのか興味がある!」  
 『1日でも長く自宅で生活するために、今から一緒に準備をしませんか?』  
 まずは知識を学び、深め、笑顔を共有しましょう。



- 日 時：12月10日(日) 9時30分～11時30分（受付9時～）
- 会 場：多久市社会福祉会館1階会議室
- テ ー マ：「あなたならどうする?家族が癌になったら…」
- 講 師：北島 千皓（きたじま ちあき 多久市立病院 社会福祉士）  
 平山 義文（ひらやま よしふみ 地域包括支援センター 主任介護支援専門員）
- 定 員：10人（3人以上の申し込みの場合、移動の支援を行います。）
- 参加費：無料
- 申込方法：地域包括支援課（☎75-6033）担当：菊池・久保までお電話ください。
- 申込締切：11月30日(木)まで



## 高齢者パソコン教室の参加者募集

今年度3回目の教室です。今回学習する内容は、Word（ワード）応用編です。

- 対 象 者：65歳以上で多久市に住民登録があり、パソコン操作に興味がある人
- 日 時：12月4日(月)から8日(金)まで 10時から12時まで
- 場 所：クリーンヒル天山 管理棟1階会議室
- 参加料：500円（別途テキスト代1,320円が必要）
- 募集人数：10人（応募者多数の場合、抽選になります）
- 申込方法：地域包括支援課（☎75-6033）に電話で申し込んでください。
- 申込締切：11月22日(水)まで



# Pick UP

募集・イベント情報がもりだくさん!

## インフォメーション

### 募 集

#### 九州佐賀国際空港滑走路延長に 関する意見募集

九州佐賀国際空港では、滑走路を2,000mから2,500mに延長する検討を進めています。滑走路延長の必要性や計画の妥当性などを記載したレポートをご確認いただき、ご意見をお寄せください。くわしくは九州佐賀国際空港ホームページをご覧ください。

■募集期間 11月1日(水)～12月15日(金)

■提出方法 ホームページ上のご意見記入フォームに意見を入力してください。

問 九州佐賀国際空港P1推進協議会事務局(佐賀県空港課内)  
☎25-71104



### 催 し

#### 合同企業説明会(オンライン)開催

オンラインでの合同企業説明会を開催します。佐賀県で就職したい人はぜひご

参加ください。

■日時 11月11日(土)

第1部 10時～11時30分

第2部 13時30分～15時

※希望者は終了後にキャリアアドバイザーの個別相談を受けられます

■会場 オンライン(Zoom)

■参加企業 各部3社ずつ 計6社

■対象 概ね45歳未満の人、学生(令和6年3月卒の大学・短大・専修学校生)

■申込方法 ジョブカフェSAGAのホームページでお申し込みください(事前予約制)

■申込期限 当日朝8時まで

問 ジョブカフェSAGA  
☎27-11870



#### 第3回納所かかし祭り開催のお知らせ

第3回納所かかし祭りを開催します。いろいろなイベントも準備していますので、家族や近所の人を誘ってぜひご来場ください。

■開催日 11月18日(土)～26日(日)

■時間 9時～17時

※イベントは26日のみです(10時～16時)

■場所 納所フルーツの森公園

※雨天時は納所社会体育館で行います

■イベント内容

・ひよっこ踊り ・琉球國祭り太鼓  
・バナナの叩き売り ・カラオケ大会 など

たこ焼きや焼き鳥、リンゴ飴などもあります!

問 納所交流センター ☎76-5370

#### 依存症フォーラムに参加しませんか

お酒やギャンブル、薬物などの依存症

は専門医療機関や地域の相談窓口、自助グループにつながり、さまざまな助けを借りることで回復可能な病気です。また、誰にでも起こりうる身近な問題でもあります。この機会に回復方法を学んでみませんか?参加をお待ちしています。

■日時 11月25日(土)

12時30分～16時30分(受付12時～)

■場所 西九州大学 神埼キャンパス  
(神崎市神埼町尾崎449019)

■内容

○お酒やギャンブル、薬物の依存症当事者や家族の体験談

○モデルミーティング(自助グループの模擬ミーティング) など

■参加費・申込 参加費無料、申込不要

問 佐賀県精神保健福祉センター  
☎73-5060

#### 無料公開講演会のお知らせ

公益財団法人孔子の里では、全国ふるさと漢詩コンテスト表彰式に合わせて、無料の公開講演会を開催します。

■日時 11月25日(土) 13時30分～15時10分

■場所 東原庁舎

■講師 公益財団法人斯文会  
理事長 宇野茂彦 氏

■テーマ 「論語の礼讓〜日本に於ける礼讓思想の受容〜」

■参加費 無料

※講演会の事前申し込みは不要です。参加を希望する人は、当日東原庁舎へお越しください

問 (公財) 孔子の里 ☎75-5112

#### 第44回さが矯正展開催

刑務所作業製品の展示即売などを行う

「さが矯正展」を4年ぶりに開催します。

■日時 11月25日(土) 9時～16時30分

11月26日(日) 9時～15時30分

■場所 佐賀少年刑務所

(佐賀市新生町2-1)

■内容 全国刑務所作業製品の展示・即売、施設見学 など

問 佐賀少年刑務所 職業訓練係  
☎26-3740

#### 令和5年度 佐城地区 就農フェア(無料)

■日時 11月26日(日)

13時30分～16時30分(受付13時～)

■場所 小城市芦刈地域交流センター

「あしぱる」(小城市芦刈町三王崎349)

■内容

①室内研修(キュウリ、トマト、小ネギ、イチゴ、ナス)

②栽培ハウスの見学(キュウリ、トマト、小ネギ)

■申込先

佐城農業振興センター ☎45-8888

佐城園芸センター園芸指導課(中部) ☎29-9750

佐城園芸センター園芸指導課(佐城野菜) ☎72-5137

■その他 汚れても良い服装で来てください。

※荒天の場合は中止になることがあります

問 佐城農業振興センター  
☎45-8888

#### 「就職氷河期世代向け 合同企業説明会」参加者募集

佐賀で働きたい就職氷河期世代のみならず、積極的に応援する地元企業が集まり、合同企業説明会を開催します。「対

面方式」と「WEB参加方式」のハイブリッド形式で開催しますので、ご自身に合った方法で参加が可能です！みなさんのご参加をお待ちしています。

■日時 11月29日(水)  
13時～16時30分(受付12時30分)

■場所  
〈対面〉 ホテルグランデはがくれ2階 シンフォニーホール  
(天神2-1-36)  
※無料駐車場あり

〈オンライン〉 お好きな場所でPCやスマホなどからご視聴ください。

■参加費 無料

■対象者 35歳以上55歳以下で、佐賀県内での正社員就職をめざす一般求職者

■内容 出展企業は約15社(対面・約10社・オンライン・約5社)

〈対面〉 企業ブースを自由訪問し、直接求人内容について説明を聞くことができます。

〈オンライン〉 Zoomを利用したのオンライン視聴です。申し込み後に視聴URLを送付します。

■申込 「専用ホームページ」から必要事項を入力してお申し込みください。

■問 「就職氷河期世代向け合同企業説明会」運営事務局

☎092-71514383  
saga-platform01@lecco.jp



生活援助型訪問サービスヘルパー 養成研修開催

介護福祉士などの資格がない人で

も、この研修を受けることで「生活援助型訪問サービス」(生活援助(調理・洗濯・掃除など)のみのサービス)のヘルパーとして従事できるようになります。

■日時 12月12日(火)、22日(金)の2日間  
9時～17時(7時間)

■場所 佐賀県立生涯学習センター「アバンセ」

■定員 20人

■受講料(テキスト代) 1,500円  
※振込手数料は受講者負担

■対象者 ①・②のいずれかに当てはまる人  
①佐賀市、多久市、小城市、神埼市および吉野ヶ里町内に居住し、かつ、住所を有する人で、生活援助型訪問サービスに従事する意思がある人。

②佐賀市、多久市、小城市、神埼市および吉野ヶ里町内の生活援助型訪問サービスなど(居宅サービスを含む)の指定を受けた事業所に勤務する人または採用を予定されている人。

■申込締切 12月1日(金)

■申込先 公益財団法人 介護労働安定センター佐賀支部

☎2810326 / 2810328  
佐賀中部広域連合給付課

☎4011134 包括支援係

その他

全国秋の火災予防運動の実施

火災が発生しやすい時季となりました。お出かけ前や就寝前には、火

の元を確認しましょう。

■実施期間 11月9日(木)～15日(水)  
住宅用火災警報器本体の寿命は約10年です。点検とお手入れを忘れずに行ってください。

■問 佐賀広域消防局予防課  
☎3316765

佐賀税務署から「税を考える週間」のお知らせ  
11月11日(土)～17日(金)は、税を考える週間です。

国税庁ホームページでは国税庁の取り組みや税に関する情報を紹介していますので、この機会に、ぜひご覧ください。



〔国税庁〕



〔国税庁：税に関するデジタル施策のご紹介〕

■問 佐賀税務署  
☎3217511

幸せはお口の健康から  
お口の状態は健康寿命と深い関わりがあります。

健康で元気に長生きするために、定期的な歯科健診を受けてご自身のお口の状態を知り、健康な生活を送りましょう。

県内の76歳の人を対象に「歯あわせ健診」を実施しています。対象者には、4月に受診券を送付していますので、ぜひ受診してください。

問 (一社) 佐賀県歯科医師会  
佐賀県在宅歯科医療推進連携室

☎2512291 佐賀県後期高齢者医療広域連合

☎6418476

インターネットプラン 新コースが増えてリニューアルしました

■月額利用料はプロバイダ料込み ■Wi-Fi(ルーター)付 ■定額料金の為他に料金は発生しません

|          |          |      |                             |                 |
|----------|----------|------|-----------------------------|-----------------|
| 新<br>コース | 光 30Mコース | 30M  | 下り:30M(bps)<br>上り:5M(bps)   | 月額利用料<br>3,850円 |
|          | 光 30Mコース | 30M  | 上り/下り:30M(bps)              |                 |
| 光        | 50Mコース   | 50M  | 下り:50M(bps)<br>上り:5M(bps)   | 月額利用料<br>4,950円 |
|          | 100Mコース  | 100M | 上り/下り:100M(bps)             |                 |
| 光        | 160Mコース  | 160M | 下り:160M(bps)<br>上り:10M(bps) | 月額利用料<br>6,050円 |
|          | 200Mコース  | 200M | 上り/下り:200M(bps)             |                 |

多久ケーブルメディア ☎0952-75-8585  
多久市北多久町多久原2700-2

ピックアップ

多久に密着！暮らしに役立つ情報をお届け。

11月

# 多久ケーブルメディア番組ガイド

## コミュニティチャンネルのご案内

※日曜日は1週間まとめて放送

放送時間 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

今月の番組案内

|                    |                  |
|--------------------|------------------|
| 10/30日(月)～11/1日(水) | 中央校 5年生妊婦体験      |
| 2日(木)～4日(土)        | 中央校 4年生稲刈り       |
| 6日(月)～8日(水)        | 東部校 4年生稲刈り       |
| 9日(木)～11日(土)       | 孔子の里多久 弓道大会      |
| 13日(月)～15日(水)      | 中央校文化発表会～合唱～ 第一部 |
| 16日(木)～18日(土)      | 中央校文化発表会 第二部     |
| 20日(月)～22日(水)      | 中央校文化発表会 第三部     |
| 23日(木)～25日(土)      | 東部校文化発表会 第一部     |
| 27日(月)～29日(水)      | 東部校文化発表会～合唱～ 第二部 |
| 30日(木)～12/2日(土)    | 東部校文化発表会 第三部     |

- 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。

## ～今月の見どころ～ PICK UP

### 佐賀の秋祭り2023 生中継

#### ◇唐津くんち中継2023

「宵曳山」

11月2日(木) 19時15分～21時過ぎ

「御旅所神幸」

11月3日(金・祝) 11時～17時過ぎ

#### ◇バルーンTV

11月3日(金・祝)・4日(土)・5日(日)

6時50分～9時

「キー・ゲラブ・レース」

11月5日(日) 15時～17時

「夜間係留」

11月5日(日) 18時30分～19時15分予定



初心者から始めるゴルフレッスン番組  
ホップ★ステップ★ゴルフ  
HOP STEP GOLF シーズン3

#13 9日(木)～11日(土)

#14 23日(木)～25日(土)

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



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



☆多久市アートプロジェクト再始動! / 16日(木)～18日(土)

☆業界人に聞く～多久市出身アーティスト～ / 30日(木)～12月2日(土)

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

交替わりで放送



うまりポ!

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

放送時間 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もご覧ください!

株式会社 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

旬な情報を発信しています!

多久ケーブルメディア





# 直通電話のご案内

各課への問い合わせは、直通電話をご利用ください。

|                   |            |           |
|-------------------|------------|-----------|
| 1階                | 市民生活課      |           |
|                   | 窓口係        | ☎ 75-6116 |
|                   | 保険年金係      | ☎ 75-2159 |
|                   | 生活環境係      | ☎ 75-6117 |
|                   | 税務課        |           |
|                   | 納税係        | ☎ 75-6115 |
|                   | 市民税係       | ☎ 75-2126 |
|                   | 資産税係       | ☎ 75-2176 |
|                   | 福祉課        |           |
|                   | 地域福祉係      | ☎ 75-2113 |
|                   | 保護係        | ☎ 75-2324 |
|                   | こども係       | ☎ 75-6118 |
| 高齢・障害者福祉係         | ☎ 75-4823  |           |
| 地域包括支援課           | ☎ 75-6033  |           |
| 健康増進課             | ☎ 75-3355  |           |
| 建設課               |            |           |
| 建設管理係             | ☎ 75-4826  |           |
| 建築係               | ☎ 75-2350  |           |
| 道路河川係             |            |           |
| 商工観光課             | ☎ 75-2117  |           |
| 会計課               | ☎ 75-6114  |           |
| 2階                | 農林課        |           |
|                   | 農村計画係      | ☎ 75-8400 |
|                   | 農村整備係      |           |
|                   | 振興係        | ☎ 75-4825 |
|                   | 農政係        |           |
|                   | 農業委員会事務局   | ☎ 75-4831 |
| 3階                | 財政課管財係     | ☎ 75-8020 |
|                   | 情報課        |           |
|                   | 情報推進係      | ☎ 75-2114 |
|                   | 広報広聴係      | ☎ 75-2280 |
|                   | 議会事務局      | ☎ 75-4828 |
|                   | 総務課        |           |
| 4階                | 行政係        | ☎ 75-2112 |
|                   | 人事係        |           |
|                   | 秘書係        | ☎ 75-2115 |
|                   | 選挙管理委員会事務局 | ☎ 75-4829 |
|                   | 防災安全課      | ☎ 75-2181 |
|                   | 総合政策課      |           |
| 東庁舎               | 企画係        | ☎ 75-2217 |
|                   | 地域づくり係     | ☎ 75-2116 |
|                   | 財政課        | ☎ 75-2118 |
|                   | 契約検査係      | ☎ 75-2132 |
|                   | 教育振興課      |           |
|                   | 総務係        | ☎ 75-8022 |
| 第2東庁舎             | 文化スポーツ係    |           |
|                   | 学校教育課      |           |
|                   | 企画係        | ☎ 75-3450 |
|                   | 学務指導係      | ☎ 75-2227 |
|                   | 監査委員事務局    | ☎ 75-4830 |
|                   | 中央公民館      | 都市計画課     |
| 都市計画係             |            | ☎ 75-4827 |
| 区画整理係             |            | ☎ 75-8440 |
| 下水道係              |            | ☎ 75-2179 |
| 国民スポーツ大会推進課       |            | ☎ 20-0268 |
| 人権・同和対策課          |            | ☎ 75-4824 |
| 中央公民館 (教育振興課)     |            |           |
| 社会教育係             |            | ☎ 74-3241 |
| 市立図書館             |            | ☎ 75-2233 |
| 東多久公民館            |            | ☎ 76-2402 |
| 南多久公民館            |            | ☎ 76-2331 |
| 多久公民館             |            | ☎ 75-2519 |
| 西多久公民館            |            | ☎ 75-2205 |
| 北多久公民館            |            | ☎ 75-2586 |
| 市立病院              | ☎ 75-2105  |           |
| 多久市リサイクルセンター      | ☎ 75-3001  |           |
| 佐賀西部広域水道企業団 多久営業所 | ☎ 75-3003  |           |



# 催し & 相談スケジュール



## マイナンバーカードをつくらう!

カードの交付申請をサポート♪



写真撮影も無料!

◎これからますます便利になるマイナンバーカードを申請しましょう。  
・健康保険証として利用できます! ・スマートフォンで各種申請ができます。

◎市役所のサポートコーナーなら短時間で交付申請可能です!!

**[平日](月~金:祝日除く) 9時~17時**

◎市役所に来れない人を対象に、公民館やご自宅などへの「出張サポート」も実施中! オンライン予約ができます

(問い合わせ先: 情報課 ☎75-2114)

オンライン予約はコチラ▼



## 催し EVENT & 相談 CONSULTATION

| 日付        | 内容                                   | 場所                       | 時間        | 問い合わせ          |
|-----------|--------------------------------------|--------------------------|-----------|----------------|
| 12日◎      | Sunday Market(旧軽トラ市多久)&動物ふれあいフェス2023 | 多久市まちづくり交流センター「あいばれっと」周辺 | 9時~13時30分 | 商工観光課 ☎75-2117 |
| 15日☉~23日☉ | 紅葉まつり                                | 西溪公園                     | 10時~17時   |                |

| 日付     | 内容                     | 場所               | 時間                        | 問い合わせ            |
|--------|------------------------|------------------|---------------------------|------------------|
| 1日☉    | 身体障害者相談                | 社会福祉会館           | 10時~15時                   | 福祉課 ☎75-4823     |
| 1日☉    | 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   |
| 15日☉   | 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 |
| 15日☉   | 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   |
| 15日☉   | 行政・人権相談                | 中央公民館 研修室        | 10時~15時 ※12時~13時を除く       | 総務課 ☎75-2112     |
| 15日☉   | 相続・遺言・終活・家庭の法律相談(司法書士) | 中央公民館 研修室        | 13時~15時                   | 総務課 ☎75-2112     |
| 16日☉   | 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 ※受付14時30分まで | 総務課 ☎75-2112     |
| 12/4日◎ | 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~18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

### 人のうごき

令和5年10月1日現在

総数/17,971人(-43) 世帯数/7,863世帯(-24)  
男/8,585人(-18) 女/9,386人(-25)

令和5年9月の異動

出生/8人 死亡/25人 転入/66人 転出/92人

Hi!  
POSE

山口 蒼稀ちゃん (5歳)  
の  
凛乃ちゃん (4歳)  
の  
葉真ちゃん (1歳)



元気いっぱいの3人は外遊びが大好き♡  
抜群の運動神経で体をいっぱい動かしたり、  
夢中になっている虫とりをしたりしています♻️  
家では折り紙やお絵かき、相撲にも夢中★小  
学生のお兄ちゃんと4人、きょうだい仲良く過  
ごしています♪

パパ・ママ  
からのメッセージ

だいすきな、そうき、りの、きょうま。お兄ちゃん  
のけた君と4人いつも笑顔でいてくれてありがとう♡  
これからも家族皆で楽しく過ごそうね!

お子さんの  
写真大募集

「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♪



こちら  
からも応募  
できます!



## チーズと野菜の肉巻き

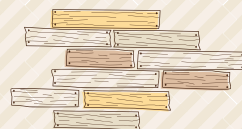
11月は食育推進強化月間です。  
毎日、両手いっぱいの野菜を食べて  
いますか? しっかり食べて体を守り  
ましょう。

### 材料 (4人分)

- ◆白菜 ..... 160g
- ◆ほうれん草 ..... 60g
- ◆にんじん ..... 60g
- ◆豚ももスライス肉 ..... 200g
- ◆スライスチーズ ..... 4枚
- ◆片栗粉 ..... 小さじ4
- ◆ごま油 ..... 小さじ2
- 濃口醤油 ..... 大さじ1
- みりん ..... 大さじ2
- 酒 ..... 小さじ4
- 砂糖 ..... 大さじ2
- ◆ごま ..... お好み量

### 作り方

- ①白菜を芯と葉に切り分けて芯は千切りにし、葉は適当な大きさに切り分けて茹でる。
- ②にんじんは、せん切りにして茹でる。
- ③ほうれん草は、茹でてお肉の幅に合わせて切る。
- ④スライスチーズは、お肉の幅に合わせて切る。
- ⑤お肉を広げて、その上に白菜の葉・④・白菜の芯・②・③の順で重ねて巻き、片栗粉をつける。
- ⑥フライパンにごま油を熱し、中火で巻き終わりを下にして焼き、Aを混ぜ合わせてフライパンで照りが出るまで焼く。
- ⑦一口大に切り、お皿に盛ってごまを振りかける。



※1人分での量の野菜を使っています

1人分

エネルギー 264 kcal

塩分 1.1g

野菜量 70g



健康増進課 管理栄養士より

野菜をお肉で巻いたため、食べ応えがあります。巻く野菜は、季節の野菜に替えても美味しいです。特に緑黄色野菜は抗酸化物質を持っているため、毎日摂りたいものです。



今月の一冊

『大きなパンダと小さなドラゴン』

多久市立図書館



「まちがえたってことは、やってみたということ」。読み手の背中を押し、そっと勇気づけてくれる優しい言葉が詰まった物語。唯一無二の友人であるパンダとドラゴンが旅に出て、道に迷いながら進んで行く様子は、たくさんの気付きを与えてくれます。不安定な世界で穏やかに過ごすヒントを教えてくれる、子どもから大人まで楽しめて心あたたまる絵本です。

問 多久市立図書館 ☎75-2233

ジェームズ・ノーブリー/著 せきねみつひろ/訳

TAKU 11 2023 NO.749

[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  
[編集] 情報課 広報広聴係 [印刷] 株式会社音成印刷  
[発行日] 令和5年11月1日

UD FONT by MORISAWA 自然保護のため再生紙を使用しています。  
QRコードは隣デンソーウェブの登録商標です

