

— 緑園に輝く — みんなで創る 文教・安心・交流のまち 多久

# たく日和

市報たく ④ No.688

10月  
2018



市報たくがスマートフォンでも読めます



特集 住み慣れた地域で楽しく集っていつまでも元気!

主人公は  
あなた!



## 地域のつどいの場 へ出かけよう!!

△準備体操のひとつコマ(南多久町中小路・上田町)

好評放送中!

FM佐賀  
77.9MHz

📺 Hello! 多久  
毎週月曜 お昼12時~12時30分

📌 今月の税の納期をお知らせします ※納期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

市県民税 第3期/10月31日(水)    国民健康保険税 第5期/10月31日(水)

口座振替日は10月25日(休)

住み慣れた地域で楽しく集っていつでも元気！

主人公は  
あなた！

# 地域のつどいの場 へ出かけよう！！

先月号で紹介した「つどいの場」「百歳体操教室」を紹介します。

多久市の高齢化率は8月現在で、34.4%と全国平均を上回り、一人暮らしの高齢者世帯も年々増加し、高齢化が進んでいます。市では、自分らしく元気に歳を重ねていくために、地域で住民同士の繋がりを深め、身体づくりを行う事業を2年前から行っています。

地域住民が主体となり、つどいの場を通して介護予防・生活支援・社会参加を進める取り組みは、徐々に市内に広がっています。

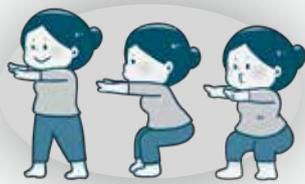
## 多久つどいの場・百歳体操を実施している行政区 ★は百歳体操を行なっています

東多久町／宝蔵寺、両子、羽佐間、別府三区★、平和町、納所★、古賀三区★、東多久合同★、北坊、裏納所

南多久町／中小路・上田町★、大野★、笹原、西ノ谷★ 西多久町／宿、板屋、藤川内、平古場

多久町／撰分★、下鶴、宮ノ浦、西の原、栄町、東の原、石州分

北多久町／前田、筋原、浦山、砂原★、高木川内、泉町、中の原、中山、多久原、相の浦★、  
大工田、小侍、申川内、中多久団地 (H30.9月把握分)



つどいの場を通して、見守り見守られるという互助の心で地域の力・絆を作り上げていきたいと思えます。大切なことは、地域の身近なところから気づくことができます。

コーディネーターとして地域の課題を市に繋ぎ、みなさんと一緒に解決するよう取り組んでいきます。



生活支援コーディネーター  
いけだ てるみ  
**池田 照美** さん

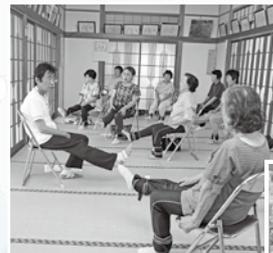
## 百歳体操と楽しいおしゃべりがみんなの楽しみ♪

(南多久町中小路・上田町)



なかむら えつこ  
**中村 悦子** さん

2年前から週に2回行っています。自由参加ですが、声をかけあい、約20人が参加しています。体操した後は、世間話が楽しみの一つです。「自分で出かけるのが難しいから、みんなでお出かけしたい」という声があったので、現在計画中です。楽しくて、とっても賑やかなこのつどいの場をこれからも続けていきたいと思っています。



▶椅子座り立ち運動や握力測定など、体力年齢を測定します





## 異世代交流で地域を盛り上げる

(多久町東の原)



なんり こそ  
南里 カチ子さん

昨年6月から、毎月15日に開催しています。昨年は、季節の行事を取り入れ、地域の子どもクラブと一緒に、子どもも大人も大いに盛り上がりました。

地域には、つどいの場の運営を手伝ってくださる人も多いので、役割を分担し、継続していくことを大切にしています。



▲大好評のウエディングドレス撮影会



## 高齢者同士で支え合う温かな繋がり

(西多久町宿)



▲みんなで情報を共有し、万が一に備えます

高齢者同士での助け合いが必要と思い、2年前の4月からサロンを初めました。

毎月18日に開催し、体操や情報共有をしています。

93歳の人も元気に参加しています。

つどいの場を続ける中で、参加者同士で病院に連れ出す関係も生まれてきました。



なかはら ひろあき  
中原 博秋さん



## “空き家”を明るい集いの場に！

(北多久町多久原)



はら くみこ  
原 久美子さん

地域の空き家を活用し、「ほびる庵」と名付け、月に2回つどいの場を開いています。

男性の参加も多く、電球の交換や溝の修理など、困ったことは互いに協力し合うようになりました。

負担になることはやらないようにし、みんなにとって楽しめる居場所になっています。



▲七夕の時期には、カラフルな短冊作りを楽しみました



## 幅広い年代が集い、みんなが地域の見守り隊！

(東多久町別府三区)



▲若い人や男性の参加者も多く、毎回賑わっています

昨年4月から毎週月曜の午後開催しています。地域の女性たちの集いの場が元々あったので、定着は早かったですね。

今ではメンバーが地域の見守り隊となり、互いへの声かけや助け合いが自然にできるようになってきました。



ももざき よしひろ  
桃崎 義廣さん

## 議会報告会を開催します

多久市議会では、議会基本条例に基づき「議会報告会」を下記のとおり開催します。  
市民のみなさんの参加をお待ちしています。

■時間 19時～  
※どの会場でも自由に参加できます

開催日程	11月13日(火)	東多久公民館 多久公民館 西多久公民館
	11月14日(水)	納所交流センター 南多久公民館 北多久公民館



▲昨年の議会報告会の様子

## 消費税軽減税率制度および適格請求書等 保存方式説明会を開催します

平成31年10月1日から消費税率の引き上げ（8%→10%）に伴い実施される、消費税の軽減税率制度、および平成35（2023）年10月1日から導入される適格請求書等保存方式（インボイス制度）に関する説明会を開催します。

■日時 10月11日(木)

① 第1部	10時	～	11時40分
② 第2部	13時	～	14時40分
③ 第3部	15時30分	～	17時10分
④ 第4部	18時	～	19時40分

※各部とも同一の内容です

- 場所 武雄市文化会館2階 大集会室B
- 講師 福岡国税局消費課 軽減税率制度係
- 定員 各部70人
- 参加費 無料
- 主催 消費税軽減税率制度実施協議会
- 共催 佐賀県商工会連合会・福岡国税局



問い合わせ 多久市商工会 ☎74-2144

問い合わせ 議会事務局 ☎75-4828

## 入札(見積り)へ参加を希望する事業者のみなさんへ

平成31・32年度に多久市が発注する競争入札、および見積りに参加を希望する事業者は、関係書類を添え、入札参加資格申請をしてください。



- 受付期間 11月12日(月)～12月21日(金) (土・日・祝日を除く) 9時～16時 (12時～13時を除く)
  - 登録区分
    - 建設工事
    - 測量・設計コンサルタント業務など
    - 物品の購入・役務の提供など
- ※申請の要領や書式の閲覧・取得など、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 財政課 契約検査係 ☎75-2132

当事務所は『法テラス』の契約事務所です ●要件を満たせば法テラスの費用立替制度を利用できます。 広告

### 借金でお困りの方 一人で悩まず相談しましょう!

早く相談  
しなくちゃ



初回 相談  
無料

借金問題など、一人で悩んでも解決しません。司法書士にご相談下さい。お客様にあった解決方法をご提案いたします!

まつせ司法書士事務所  
〒840-0824 佐賀市呉服元町5番19号 2F

TEL 0952-97-6961

FAX 0952-97-6963

- 債務整理には、大きく3種類の手続きがあります。
- ①任意整理(月々の返済額を減額する交渉などの手続き)
  - ②個人再生(一定の要件のもと借金を減額して支払う手続き)
  - ③自己破産(一定の要件のもと借金を免除してもらう手続き)

相談者の方に合った  
解決法をご提案します。  
まずはご相談ください。

※司法書士法第3条第1項の範囲内に限ります。 依頼金の目的の価格が140万円を超えないものについての相談に限り、

# 10月28日(日)は多久聖廟秋季積菜へ

多久聖廟秋季積菜を多久聖廟で、積菜の舞などを多久聖廟イベント広場で開催します。

積菜は、儒学の祖である孔子と、その高弟(顔子・曾子・子思子・孟子)を祀る式典で、毎年春(4月18日)と秋(10月の第4日曜日)に行います。市職員扮する伶人による雅楽の演奏で、市長(献官)をはじめ、市議会議長、教育長、各義務教育学校校長などの祭官が孔子の遺徳を讃え、拝礼と供物奉納の儀を行います。

式典の後には、東原岸舎西溪校の児童・生徒による「積菜の舞」と「孔子の里腰鼓」や、多久保育園の園児による「幼児太鼓」と、のぞみ保育園の園児による「花棒舞」、勇壮かつユーモラスに演技を行う「孔子の里獅子舞」が披露されます。

内容	時間	場所
執事・伶人 入場	10時～10時20分	聖廟内
献官・祭官 入場	10時20分～10時30分	
積菜	10時30分～11時30分	
積菜の舞	11時30分～11時45分	聖廟境内
参列生徒の唱歌	11時45分～11時50分	
幼児太鼓	11時50分～12時	
花棒舞	12時10分～12時20分	聖廟イベント広場
孔子の里腰鼓	12時20分～12時35分	
積菜の舞	12時35分～12時50分	
孔子の里獅子舞	12時50分～13時10分	

※時間は多少前後することがあります

お知らせ

問い合わせ 公益財団法人 孔子の里 ☎75-5112

# 第2回 多久百景写真コンテスト表彰式

秋季積菜の開催に合わせ、第2回多久百景写真コンテストの表彰式を行います。

コンテストには、市内外から195点の応募がありました。その中から見事入賞を果たした約20作品は、多久聖廟展示館に展示します。昨年度の受賞作品とともにお楽しみください。

積菜の日は、聖廟展示館にもお立ち寄りいただき、多久の魅力を感じてみてはいかがでしょうか。

- 日時 10月28日(日) 12時～
- 場所 聖廟展示館 (多久聖廟横)
- 内容 賞金、賞状の授与



▲第1回 多久百景写真コンテストグランプリ作品

# 第5回 骨董&蚤の市 in 多久聖廟

秋季積菜の開催に合わせ「骨董&蚤の市 in 多久聖廟」を開催します。

今年で5回目を迎える「骨董&蚤の市 in 多久聖廟」。周辺の市町を含め、今年も昨年同様の出店を予定しています。さまざまな骨董品のほか、懐かしのアンティークや古布、古道具など多種多様な品々が販売されます。また、軽食ブースの出店も予定しています。

- 開催日 10月28日(日)
  - 時間 9時～16時(雨天決行)
  - 場所 多久市物産館『朋来庵』  
南側自由広場
- ※入場無料



▲第3回 骨董&蚤の市 in 多久聖廟の様子

問い合わせ 多久市観光協会 ☎74-2502

問い合わせ 公益財団法人 孔子の里 ☎75-5112

# 平成30年度 多久市役所の臨時職員

## (一般事務補助)を募集しています



- 応募資格  
多久市に住民登録がある人
- 業務内容  
パソコン入力のほか、事務補助
- 雇用条件  
勤務時間 月々金曜日  
8時30分～17時15分  
賃金 日額 6,400円  
保険適用 雇用形態によって会社・雇用保険適用
- 雇用期間  
1～6か月(更新有)  
※条件は業務によって異なります
- 受付期間  
随時(土・日・祝日、年末年始休暇を除く8時30分～17時15分まで)
- 採用方法  
応募者を名簿登録し、募集する課が選考採用します。
- 申込方法  
市販の履歴書に、必要事項を記入の上、市役所3階総務課人事係に提出、または郵送。  
※履歴書を提出しても、採用されない場合があります
- 郵送申込  
〒846-18501  
(住所の記載不要)  
多久市総務課人事係

問い合わせ 総務課 人事係 ☎75-2112

# 10月15日(月)～21日(日)は行政相談週間です

「困ったら 一人で悩まず 行政相談」  
登記、道路、年金、福祉など毎日の暮らしの中で、役所の仕事に関する意見や要望はありませんか？相談は無料で、秘密は厳守します。お気軽にご利用ください。

- 日時  
10月18日(木) 10時～15時
- 場所  
市役所4階 大会議室東
- 担当  
多久市担当行政相談委員  
北島 安朗

まくみみ佐賀



総務省行政相談センター

▲行政相談マスコット「キクーン」

問い合わせ 総務課 行政係 ☎75-2112

# 第48回

## 多久まつりを開催します

ぜひご参加ください！

- 日時  
10月27日(土)・28日(日)
- 場所  
多久駅周辺
- メインイベント  
高取ヒデアキラライブ  
「動物戦隊ジュウオウジャーの主題歌」など(28日のみ)

- 周辺イベント  
○27日(土)  
さかの樹配布
- 28日(日)  
JA「餅つきふるまい」  
「みかんのつかみどり」  
「新米すくいどり」  
「農産物品評会」  
おいでんさいカード  
店会抽選会
- 27日(土)・28日(日)  
はたらく車展示  
スタンプリアー抽選会  
ほか



問い合わせ 多久祭り振興会事務局 (多久市商工観光課内) ☎75-2117

広告

集団予防接種によりB型肝炎ウイルスに持続感染された方へ 一人で悩まずに無料電話相談をご利用ください

# B型肝炎訴訟(給付金請求) 無料電話相談

対象者

昭和16年7月2日～  
昭和63年1月27日生まれ  
※ご遺族の方も給付金請求できます

給付金

50万円～  
3,600万円  
※病態に応じて給付等の内容が異なります

弁護士費用

着手金・相談料 無料  
成功報酬制  
※訴訟実費別途

実績

相談件数3,800件以上 給付金受領済み800件以上

〈ご予約受付時間〉平日 9:00～18:00 〈完全予約制〉 ☎ 0120-013-621

弁護士法人 プレシャス総合法律会計事務所  
東京都新宿区四谷4-3 福屋ビル6-A 【営業時間】平日 9:00～18:00

- ☐ TEL 03-5363-6333
- ☐ FAX 03-5363-6334
- ☐ E-mail: info@precious-law.jp
- ☐ http://precious-law.jp/

# 牟田辺遺跡現地説明会を開催します

昨年度から、県立畜産公社拡張工事計画に伴う遺跡調査を実施したところ、多久市では初確認となる5世紀（古墳時代）の前方後円墳を発見しました。石室内からは数多くの副葬品が出土し、中でも県内でも希少な、三環鈴1点、馬具の一部とも言われる鈴杏葉3点は、状態良好で、500年前の鈴の音を聞くことが可能です。

■集合場所 南多久公民館駐車場  
（現地までバス）  
※現地付近に駐車場なし

■申し込み 10月10日(水)までに電話、またはFAXで申し込みください（参加無料）  
※雨天の場合、長靴ほか雨具を準備ください



▲出土した三環鈴

## 第43回全国高等学校総合文化祭佐賀大会

# 弁論部門 プレ大会開催

来年の7月に『創造の羽を広げ、蒼天へ舞え、バルーンのように』をテーマに、全国大会が佐賀県で開催されます。この大会は、芸術文化活動を通じて、全国的、国際的規模での生徒相互の交流・親睦を図ることを目的に行われているもので、この全国大会に向けた弁論部門のプレ大会が左記の通り開催されます。ぜひとも、高校生の熱い思いを聴きにおいでください。

■日時 10月31日(水) 9時～  
■場所 中央公民館  
※上位3人が九州大会に出場し、そのうち2人が全国大会に出場



▲弁論部門の大会マスコット「あさぎちゃん」。有田焼の「あ」と、かささぎの「さぎ」を合わせ、さらにあさぎ色とかけられています。

お知らせ

問い合わせ

佐賀北高校内 弁論部門代表（木下） ☎26-3211

問い合わせ・申し込み

文化発掘事務所

☎・FAX 75-6701

# 自宅にお薬の飲み残しはありませんか

飲み残した薬や飲まなくなった薬をそのまましておく…。  
○新しい薬との区別がつかなくなる、または何の薬か分からなくなる。  
○古くなった薬や必要のない薬を飲んでしまう。  
○きちんと薬を飲まないと、薬がムダになってしまう。

そんなときは  
飲み残した薬は「お薬そうだんバッグ」に入れて「かかりつけ薬局」

に持って行きましょう。薬剤師が必ず必要な薬かどうかを判断します。「おくすり整理そうだんバッグ」は、薬局で無料でもらえます。薬は正しく飲むことで、本来の治療効果が期待できます。



▶おくすり整理そうだんバッグ

# ジェネリック医薬品を「存知ですか？」

薬局で「ジェネリック医薬品を使いますか?」と聞かれたことはありますか。

■ジェネリック医薬品とは?  
先発医薬品（新薬）の特許が切れた後に製造・販売された医薬品です。

■効き目や安全性は大丈夫?  
先発医薬品と同等の効き目や安全性であることが証明されたものだけが、厚生労働大臣によって承認されています。

■ジェネリック医薬品にはどんなメリットがあるの?  
先進医薬品と比べると値段が安いので、薬を長期間服用する場合、ジェネリック医薬品を使用することで、薬代を削減することができます。

さらに、自己負担分を除いた薬代は、医療保険から支払われているため、薬代を削減することで、医療費の適正化につながります。



問い合わせ

一般社団法人 佐賀県薬剤師会 ☎23-8931  
佐賀県後期高齢者医療広域連合 ☎64-8476

問い合わせ

一般社団法人 佐賀県薬剤師会

☎23-8931

# 「天ぷら油の火災」に注意しましょう！

■天ぷら油火災をなくすために

- 鍋のそばを離れる時は、必ず火を消す
- 油の量は適量に
- 各種安全装置が備えられた調理器具を使う

■IH調理器でも油断しないで！

- 以下の3つに注意しましょう
- ①IH調理器に対応した鍋を必ず使用する
- ②「揚げ物」などのモードがある場合は、適したモードを選択する
- ③適切な油量を確認する（油の量が少なすぎると発火する恐れがあります）



■もし、天ぷら油が燃えだしたら…

大声で周囲の人に知らせ、119番へ通報し、初期消火をしましょう。  
(初期消火とは)

- 消火器で消火する
- 軽めに絞った濡れシーツやタオルなどで覆って消す
- ※炎が天井辺りまで達している時は、すぐに避難してください
- ※絶対に水をかけないでください。水をかけると油と炎が爆発的に拡大し、火傷したり周りに燃え広がったりします

問い合わせ 佐賀広域消防局 予防課 ☎33-6765

# 「多久市人権教育・啓発基本方針」第二次改訂パブリックコメント実施のお知らせ

多久市人権教育・啓発基本方針の第一次改訂にあたり、市民のみなさんから意見を伺うため、パブリックコメントを実施します。

■基本方針改訂の背景

多久市では、平成12年8月に「人権教育のための国連10年多久市行動計画」を策定し、推進を図ってきました。この成果を踏まえ、平成21年3月に基本方針の策定を行いました。基本方針の策定から10年近くが経過した現在、大きく改善した分野がある反面、インターネットの急速な普及などの社会情勢の変化に伴い、新たな課題も出てきています。こうした状況変化に対応し、各種人権課題の早急な解決を目指すため、基本方針の第一次改訂を

行うこととしました。なお「基本方針」は、ホームページや中央公民館、各町公民館で閲覧できます。

■募集期間 10月23日(火)～11月22日(木)

■提出方法

- （持参） 多久市中央公民館 人権・同和対策課
  - （郵送） 〒846-1850-1
  - （住所の記載不要）人権・同和対策課
  - （FAX） 74-13284
  - （電子メール） jinkendowa@city.taku.lg.jp
- 意見書（任意様式）に、住所・氏名・連絡先を必ず明記してください。

問い合わせ 情報課 広報広聴係 ☎75-2280

## エコガーデン別府北Ⅲ

総区画数 3区

広告

号地	土地面積(m <sup>2</sup> /坪)	販売価格
No1	251.93 / 76.20	¥4,191,000
No2	312.09 / 94.40	¥5,192,000
No3	301.38 / 91.16	¥5,287,280



「建築条件無」

- ◆所在地：多久市東多久町大字別府5534(他2筆)
- ◆交通：JR唐津線東多久駅 徒歩1分◆用途地域：第一種住居地域
- ◆建ぺい率：60%◆容積率：200%◆学校区：東原彦舎 東部校
- ◆設備：電気(九州電力)水道(多久市水道課)排水(合併浄化槽)
- ◆売主：笹川工建株式会社

※境界フェンス工事負担(実費)が別途必要です。  
※土地売買契約締結後3ヶ月以内に住宅の建築請負契約を締結して頂くことを条件として販売致します。この期間中に住宅を建築しないことが確定した時、又は住宅の建築請負契約が成立しなかった場合は白紙となり、受領した金額は全額無利息で返金致します。

想いのままをカタチに。。。  
**笹川工建株式会社**

お客様専用ダイヤル **0120-75-6530**

T 846-0002 多久市北多久町大字小侍1108-4  
mail: info@scol.jp http://scol.jp

(社)佐賀県宅地建物取引業協会会員/佐賀県知事(7)第1804号

九州不動産公正取引協議会加盟 建設業許可/佐賀県知事(特27)第6566号

# 第24回 論語カルタ大会参加者募集

今年から、一般の部はチーム戦です！みなさんの応募をお待ちしています。

■日時 11月23日（金・祝）

12時30分～15時15分

■場所 東原庁舎中央校  
前期課程体育館

■対象 保育園児・幼稚園児・小学生・中学生・一般（高校生以上）

■募集期間 10月1日（月）～31日（水）

■応募方法

市内保育園・認定こども園、義務教育学校、教育委員会、中央公民館に参加申込書を提出し



▲第23回 論語カルタ大会の様子

てください。

※一般の部は2人1チームで応募してください

■対戦方法 各部門で対戦。組み合わせは当日発表。

問い合わせ 教育振興課 社会教育係 ☎74-3241

お忘れなく！

## 土地取引後は利用目的と価格の届出が必要です

「国土利用計画法」に基づき、一定面積以上の土地を売買などで取り引きした場合、買主は契約締結日を含め2週間以内に、土地の利用目的や取引価格などを届け出なければなりません。届出をしなかったり、虚偽の届出をしたりすると、6か月以下の懲役、または100万円以下の罰金が科せられることがあります。

■届出が必要な土地の面積

都市計画区域内 5,000㎡以上  
都市計画区域外 10,000㎡以上



問い合わせ

佐賀県 土地対策課 ☎25-7034  
都市計画課 都市計画係 ☎75-4827

お知らせ

## 都市計画変更に関する説明会と公聴会を開催します

多久都市計画事業 多久駅周辺土地区画整理事業の都市計画変更を、広くお知らせするとともに、みなさんの意見をお伺いします。

■説明会

○日時 10月22日（月） 19時～

○場所 中央公民館

■計画原案の縦覧場所  
都市計画課

■縦覧期間

10月16日（火）～10月30日（火）

8時30分～17時15分

（土・日・祝日を除く）

■公聴会

○日時 11月2日（金） 19時～

○場所 中央公民館

## 事業計画変更に関する説明会を開催します

多久都市計画事業 多久駅周辺土地区画整理事業の事業計画変更を、広くお知らせするとともに、みなさんの意見をお伺いします。

■説明会

○日時 10月15日（月） 19時～

○場所 砂原公民館

○日時 10月16日（火） 19時～

○場所 筋原公民館

■公述申出書

この計画原案に意見のある人は、公述申出書（任意様式）を提出することができます。住所・氏名・年齢を明記の上、意見の趣旨とその理由を記載して提出してください。

〈提出先〉都市計画課

〈提出方法〉郵送、持参

〈提出期限〉10月30日（火）

17時15分必着

※期間内に公述申出書の提出がない場合は、公聴会は開催しません



問い合わせ 都市計画課 区画整理係 ☎75-8440



多久の子育てを応援する「児童センター」

# あじさいへ行こう！



## おいでよ！まなびゾーン

—多久まつり 10月27日(土)・28日(日)開催—

10月27日・28日に開催される、多久まつりで「あじさい」からもブースに出店します！今年は、ぶんぶんごまの工作です。ぶんぶんごまは、不要になった牛乳パックを再利用して作る、エコなおもちゃです♪出店の場所は、多久まつり会場“まなびゾーン”です。

また、あじさい内の子育て支援センター等も参加し、子育て相談会もおこないます。お気軽にお話しください♪



▲ぶんぶんごまに好きな絵を描こう！



▲タコ糸を引っ張るとこまが回るよ♪

### あじさいのイベント情報♪

10月	
にこにこサロン (毎週火曜)	
2日	読み聞かせ
10日(休)	親子でダンス
16日	七五三着付け教室
23日	ハロウィン作り
30日	お誕生会
すこやかタイム (毎週土曜)	
6日	キャンドル作り
13日	ハロウィン人形作り
20日	メルヘンタイム
でんでんむし	
4日(休)	ママカフェ
12日(金)	赤ちゃん登校日
16日(火)	食育相談会
18日(休)	子育て講話 「つむぎ・育む関係づくり」

あじさい  
ホームページ  
QRコード



### 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



出典：独立行政法人国民生活センター

(80歳代女性)

5段の脚立の3段目に  
乗ったまま、押し入れから  
取り出した荷物をテーブル  
に載せようとしたところ、  
バランスを崩して転落し足  
を骨折。1か月入院した。

(80歳代男性)

自宅の庭木のせん定のた  
め、脚立にまたがって作業し  
ていたところ、転落し肋骨  
を折った。

Check!

## 脚立からの転落、 高齢者は特に注意を!!

### ひとことアドバイス

- 脚立から転落して大けがを負ったり、後遺症が残ったりする事故が起きています。頭部を強打し、死亡に至ったケースもあります。特に高齢者は転倒によって骨折しやすく、それをきっかけに寝たきりになることもあるので注意しましょう。
- 「天板をまたいで、あるいは天板の上に乗って作業をする」「荷物を持ったまま昇り降りする」ことは、危険ですのでやめましょう。
- バランスを崩したり滑ったりしたケースが半数を占めています。段差や凸凹のない、平坦な場所で使用することが大切です。

### 問い合わせ

市民生活課 生活環境係 ☎75-6117 消費者ホットライン ☎188

## 意外と知らない保険証のはなし ～こんなとき、保険証を使ってもいいの？～

### こんな時どうする？

**Q.** 社会保険に加入したり、市外に転出したりして、多久市の国民健康保険（以下：国保）でなくなったけど…新しい保険証がまだ手元に届いていないし、このまま国保の保険証を使って病院にかかっているの？



#### A. 実はダメなんです！

保険が変わった後に多久市の国保保険証は使用できません！

**Q.** 保険が変わった後に、多久市の国保保険証で医療機関を受診した場合はどうなるの？

**A.** 多久市へ、自己負担以外の分（7～9割）を返納していただき、あらためてその分を新しく加入した健康保険に請求していただく手続きが必要です。

**A.** 受診月内であれば、医療機関等に新しい保険証を提示することで、手続きが不要になる場合があります。

受診した医療機関に新しい保険証を提示し、保険が変更になった旨を伝え、変更になった日以降の請求先を多久市の国保から新しく加入した保険へ変更してもらう必要があります。



#### ◆保険証は正しく使いましょう

保険証が変更になる場合は（新しい保険証がまだ手元に届いていない場合や月の途中でも）、その旨を必ず医療機関等の窓口へ伝えてください。

社会保険への加入や市外への転出などで多久市の国保でなくなった場合は、速やかに手続きをし、保険証を返却しましょう。

問い合わせ 市民生活課 保険年金係 ☎75-2159

## 自分の健診結果から生活を見直し健康を守りましょう

前は、体重を減らすと起こる“いいこと”をお伝えしました。  
今回は、体重を増やさない“食品の選び方”を考えてみましょう！

### 食品の特色（栄養素）によって消化吸収時間が違います

食品	栄養素	時間	炭水化物				たんぱく質		脂質
			砂糖・果物・ジュース・お酒	麺類・パン	ごはん	野菜・のり	卵・牛乳・肉・魚・油	脂質	
胃にとどまっている時間	1		■	■	■	■	■	■	
	2		■	■	■	■	■	■	
小腸にとどまっている時間	3		■	■	■	■	■	■	
	4		■	■	■	■	■	■	
	5		■	■	■	■	■	■	
	6		■	■	■	■	■	■	

上の図を見ると、食品によって消化する時間が異なることが分かります。炭水化物の中でも、砂糖・果物は、すぐに吸収し血糖値が急激に上がるため、血糖値を下げる働きを持つ「インスリン」をたくさん出します。一方、野菜は消化されるのに時間がかかり、小腸にゆっくり届くので、血糖値が急激に上昇しません。そのため、少ないインスリンで済みます。

実は、よく聞く「野菜から先に食べましょう」は理にかなっているのです。「野菜→魚・肉→ごはん」のように、胃に長くとどまる食品から先に食べて、血糖値の急激な上昇を抑え、インスリンの無駄づかいを予防しましょう。

問い合わせ 健康増進課 健康増進係 ☎75-3355

Tuesday

8/7

県大会を勝ち抜き、憧れの夢舞台へ！

もとしまだい き

## 佐賀商業の本嶋大暉選手、甲子園での活躍光る！



▲佐賀商業高校のグラウンドにて



▲佐賀県大会優勝時の様子

球児憧れの“甲子園”第100回全国高校野球選手権記念大会に佐賀県代表の佐賀商業高校選手として本嶋大暉さん(東多久町)が出場しました。

本嶋選手は東部小学校(現:東原岸舎東部校)2年生から野球を始め、目標としていた佐賀商業へ進学。昨年からは、内野手から捕手へ転向し、チームのため、人一倍の練習量でレギュラーに定着し、県大会優勝に貢献しました。

結果は富岡商(富山県)相手に初戦敗退となりましたが、本嶋選手は「試合の流れを見ながら冷静にボールの配給ができたと思います。7回では貴重な1点を甲子園の舞台でとることができ、嬉しかったです」と笑顔で振り返ります。現在は地元の少年野球の指導を手伝い、子ども達に野球の楽しさや魅力を伝えています。

Tuesday

8/21

一人ひとりが主役

## 多久市同和問題講演会

8月の佐賀県同和問題啓発強調月間にあわせ、多久市同和問題講演会(主催:多久市・多久市教育委員会)を中央公民館で行いました。

この講演会は、一人ひとりが同和問題に関心を持ち、理解を深めることを目的に開催しており、当日は落語家の林家花丸さん(はなまる)による、古典落語の「時うどん」が披露され、落語は初めてという人たちも熱心に聞き入っていました。講演では、花丸さんが実体験を織り交ぜながら、心の色メガネで物事を見ず、同和問題に正しく向き合うことの重要性を伝えられました。参加者は「とても楽しく、考えさせられる講演でした。帰って家族に、今日のことを話したい」と話されました。



▲「時うどん」の唄を披露された



▲林家花丸さんの講演に耳をかたむける参加者



▲優勝報告に訪れ笑顔を見せる柿木選手



▲横尾市長と握手を交わす柿木選手

甲子園史上初！2度目の春夏連覇

## 大阪桐蔭エースの柿木蓮選手が優勝報告

Thursday

8/23

第100回全国高等学校野球選手権記念大会で優勝した大阪桐蔭高校エースの柿木蓮選手が市役所を訪れ、横尾市長に優勝報告を行いました。

柿木選手は、北部小学校(現:東原岸舎中央校)2年生から野球をはじめ、中学生からは唐津市の硬式野球チーム東松ボーイズに所属。15歳で故郷の多久市を離れ、大阪桐蔭高校に進学しました。

大会では春夏連覇をかけたプレッシャーもある中、エースナンバーの「1」を背負い、今大会最速となる151キロを記録するなどの活躍を見せ、史上初となる2度目の春夏連覇の偉業達成に貢献しました。

市役所正面玄関で出迎えた東原岸舎西溪校と牛津小学校の野球チームの子どもたちは「すごい！会えてうれしい！」と満面の笑みを見せ、柿木選手は子どもたちに対し「甲子園は大好きな野球を楽しむところ。今やっていることを信じ、続けてほしい」と激励しました。

まちなわだ

Sunday

8/26

第35回 全九州小学生選手権大会選考会に多数入賞  
**多久バドミントンジュニア 九州、全国へ!**

全九州小学生選手権大会選考会が唐津市で開催され、多久バドミントンジュニアから5年以下男子シングルの部優勝、4年以下男子ダブルスの部優勝など7組が入賞しました。

佐賀県内チームの中で7組の入賞は最多。監督の田中昌樹たなかまさきさんは「夏の暑い中で、一生懸命練習を積み重ねてきた結果です。10月に開催される九州大会を一つでも多く勝ち上がり全国への切符も手にして欲しい」と話しました。

5年以下男子シングルで優勝し、団体戦の佐賀県代表にも選ばれた吉次和義くんは「個人でも全国大会に出場できるようにもっと練習をしたい」と意気込みを話しました。



▲5年以下男子シングル優勝の吉次和義くん



▲佐賀県選考会で入賞した選手たち

まちのわだい



▲元気いっぱい多久保育園児

伝えたい美しい言葉とメロディー  
**第32回 多久市童謡の集い**

Saturday

9/1



▲会場全体で大合唱

多久市童謡の集い（主催：多久市文化連盟）が中央公民館で行われ、幼児から高齢者まで、約300人の幅広い年代が集まりました。この集いは、昔から受け継がれてきた童謡の発表の場として開催。当日は、好齢音楽学院音楽科・多久保育園・市内3校から結成している“たくジュニアコーラス”・コーラスいずみの4団体が参加しました。

文化連盟の吉浦啓一郎よしかず会長は「子どもの時に歌った童謡を、今の子どもたちや市内の人たちと一緒に歌うことができ嬉しいです。来年もこの場所みなさんと一緒に歌いたい」と笑顔で話され、最後に観客を含め全員で“もみじ”と“ふるさと”を合唱し閉会しました。

Sunday

9/2

消防技術をより磨く  
**第56回 多久市消防団訓練大会**

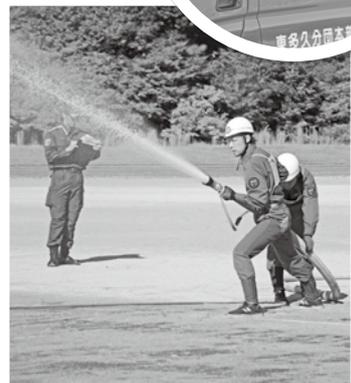
多久市消防団訓練大会（主催：多久市・多久市消防団）を、多久市陸上競技場で開催しました。競技は、ポンプ車操法の部・小型ポンプ操法の部・ラッパ吹奏の部の3部門。ポンプ車・小型ポンプ操法では、迅速的確な団体行動や正確な操作を、ラッパ吹奏では、息を合わせた吹奏や行進などを競い合いました。また、子どもや保護者に消防団の活動を知ってもらうキッズコーナーでは、消防車に乗る体験などが子どもたちに大人気でした。

閉会式で、陣内成和ひのうちのしげかず団長は「実際に火災が起きた際に、すぐに対応できる消火技術の向上を目指し、力を合わせて頑張っていきましょう」と団員へ激励されました。

【訓練大会結果】総合優勝：西多久分団  
 ポンプ車操法の部優勝：西多久分団本部  
 小型ポンプ操法の部優勝：多久分団第1部 ラッパ吹奏の部優勝：西多久分団



▲体験コーナーでポンプ車に乗り、笑顔をみせる子ども



▲西多久分団本部によるポンプ車操法

教育

◆ざりり! 論語検定に挑戦!

市内義務教育学校の児童は、毎年漢字文化振興協会「湯島聖堂漢文(論語・漢詩)検定」に挑戦しています。論語初級に3年生が、論語中級に5年生が挑みます。初級は、提示された10篇から出題された5篇中、3篇を朗誦できたら合格です。また、中級は、20篇が提示され、朗誦と筆記試験でそれぞれ6割以上できたら合格です。昨年度の合格率は、初級99・4%、中級91・8%でした。今年で8年目を迎えます。「多久の雀は論語をさえずる」のように、多くの子ども達が論語に親しんでいる様子がうかがえます。

◆ALT(外国語指導助手)の紹介

生きた外国語や外国の文化に触れ、児童・生徒の英語のコミュニケーション能力を向上するため、ALT2名(東原原舎中央校にワイナンド・スミット先生、東原原舎東部校/西溪校にマイカ・キリアン先生)を配置しています。

英語の授業だけでなく、昼休みの英語放送なども、子どもたちに人気。児童生徒との会話や、母国の文化の情報提供などで国際理解が深まっています。



▲ワイナンド先生(左) マイカ先生(右)

今月の論語

其の善かざる者にして  
之を改む

よくない人を見たら、自分の反省材料にすればよい。

今月の掃宅放送は、東原原舎西溪校9年 大井手 玲奈さん(多久町)です

問い合わせ 学校教育課 学務指導係 ☎75-2227

教育長コラム

ちよっといい話



「生きる力」

驚いた。赤いランドセルから左手がよつきりそびえ立っている。義手だとわかっていても仰天させられた。机の引き出し、ロッカー、どこからもはみ出した。生まれつき左腕が一部しかないMちゃんに、入学時に作られたものだった。しかし、活発なMちゃんには暑いし煩わしい。

学校は、他の子への指導について研修し、全校で人権教育に取り組んだ。その教職員の心配をもっともしい豪快な振る舞いに、安心して感心した。

ある日Mちゃんが帰らない。寄り道。発見時の父親の怒鳴り声たるや凄まじく、命をおろそかにするな、人様に迷惑をかけるなと容赦なかった。子育ての姿勢が伝わった。

縄跳びの授業を案じていたら、またもや仰天。「ちよっと持って」と人に片方を持たせ、自分は右だけ持って涼しい顔で縄を跳んだ。たくましさを教えられた。

教育長 田原 優子

市民文芸

◆あるがまま生きる私に 関白亭主  
悲喜こもごもの 介護人生  
梶原恵美子

◆黎明を新聞配る靴の音  
窓を開けば 秋気清けき  
浦野 嘉恵

◆生ゴミを いけし土より 南瓜生い  
健気に黄の花 十余り咲く  
川浪 信子

◆食べものに 目のない夫は パクパクと  
胃腸の叫び 耳にも達せず  
福島那智子

◆上弦の月のぼりいる 近年の  
天候異変を はらむ赤さに  
尾形 節子

◆桔梗や 足にやさしい 宿の下駄  
秋寂ぶや 古稀よ 喜寿よと 束の間に  
富樫 明美

◆朝顔のむらさき 開く 昆明かな  
どどどんと 花火を 過ぐす 郷の夜  
武富 律子

◆渡り来る 風 招き入れ 涼新  
田中あつ子

◆健康な足が徘徊して 困る  
松下 修

◆物忘れ 笑っておれぬ 事も 増え  
健康で 豊かな 未来 期待する  
高塚ちかこ

◆気合入れ 健康談義 縄のれん  
愛した人 風の便りで 父となり  
西山 残月  
大谷 和

◆川柳 《多久市川柳会 互選》  
猪ノ口昭子

俳句 《互選》

短歌 《麦の芽短歌会 互選》

「セピア色の写真」

母の古いアルバムを見せてもらいました。セピア色にさせた写真たち。その写真の一枚に、目が留まりました。生後半年にもならない位の女の子の写真です。よそ行きの着物を着せられており、写真には「子どもって可愛いもんだなあ」と記されていました。「この写真はお母さん？」と尋ねると、母は頷き、そしてこう語ってくれました。

「写真の周りに、穴があいているやろう。これは、千人針で縫い付けた跡なんだよ」

母の父ちゃんは、8年間戦争に行っていました。母が生まれてすぐです。写真に穴があいているのは、千人針で縫い付けた跡でした。サランに赤い糸で、ひと針ひと針玉結びを繰り返しながら多く

tomon i kiru

の人に縫ってもらい、それを御守りにして戦地へ向かったそうです。父ちゃんは、母が8歳になった時に戦地から帰ってきました。生まれてすぐに父ちゃんと離れた母は、父ちゃんの顔も知りません。「父ちゃんと言わんか！」と、いくらそう言われても、母は父ちゃんに馴染めなかつたそうです。その先のことをもう少し聞きたかったのですが、もうそれ以上、母は語ってはくれませんでした。

皆が幸せに暮らせるように、平和な社会が未来にあるように、そして、ご無事でありますように。多くの人の願いや想いが、写真から湧き出てくるようでした。私はこの写真を通して、子や孫に命の繋がりが、命の尊さを守り続けることを伝えていきたいと思っています。

社会教育指導員 野中久美子

市交際費の支出状況

平成30年8月分

支出種別	区分	件数	金額(円)
弔 慰	今月分	36	97,850
	累計	44	150,850
見舞い	今月分	0	0
	累計	0	0
御 祝	今月分	11	42,600
	累計	29	172,000
賛 助	今月分	0	0
	累計	3	16,452
激励金	今月分	0	0
	累計	0	0
接 遇	今月分	1	5,400
	累計	6	69,030
会 費	今月分	2	12,000
	累計	21	79,000
その他	今月分	0	0
	累計	2	7,200
合 計	今月分	50	157,850
	累計	105	494,532

◎くわしくは市の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

連載

Message for citizen



市長』コラム



最近耳にする「人生百年時代」の言葉、ご存知ですか。無理せず健康に暮らせれば、百歳の長寿を迎えうるといわれています。

9月の百歳訪問の際、長寿健康の秘訣を尋ねたら「よく食べ、よく眠る」が共通回答でした。

「身の回りの事は自分で行う」も大事なポイントです。「化粧も忘れず」も素晴らしい。歳を重ねて年齢相応に、自分らしく健やかでありたいものです。

日本健康会議や厚生労働省の社会保障審議会医療保険部会でも高齢者のフレイル(虚弱化)対策が重視されています。

「フレイル」とはまだまだ聴き慣れない言葉かもしれませんが、これから大事になります。「フルエル」に似ており、心身両面でフルエルことないようにするのと憶えてもいいかも。

さて、そのフレイル対策ですが、身体的・心理的・社会的な健やかさが肝心といわれます。

まずは身体の健康。これには適切な食事、適度の運動が大事です。人間の身体は常に新陳代

健やか百歳めざそう～フレイル対策忘れずに

市長 横尾 俊彦

謝しており、必要な栄養素の摂取を忘れてはなりません。カロリーや栄養バランス、血糖、体重なども意識して正しい食事が不可欠です。最近が高齢者の栄養不足が問題で、タンパク質摂取は重要です。お忘れなく。

次に心の健やかさ。明るく楽しく元気よく、少しずつ暮らしの中で体感したいものです。そのためには感謝を忘れず、感動を生み出す過ごし方の工夫も大事です。認知症にならぬために大脳や指先を動かすなどの日常の取り組みも不可欠です。

そして社会的健やかさ。交友・交流などの活動が心身の健康につながる分かつてきました。孤独感に陥らず、社会的活動をマイペースで始めることも大事な健康の秘訣です。

78歳のM先輩は、自身で調べ計画した健康維持トレーニングメニューを公表し、日々継続中です。ちよい運動の積み重ねです。百歳の時にこんな自分でいたいという目標があるのでしよう。素晴らしいと感じます。

## 市民の健康カレンダー Health calendar 10月

当月と翌月前半の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
	1  健康相談日	2	3 終日  がん検診(多)	4  がん検診(セ)	5  がん検診(セ)	6
7  在宅当番医 がんサロン(ハート)	8  在宅当番医 がん検診(セ)	9  健康相談日 庁内献血 がん検診(セ)	10  がん検診(セ)	11	12  1歳半児・2歳半児健診	13
14  在宅当番医	15  健康相談日 終日  すくすく子育て相談会	16  がん検診(西)	17  がん検診(西)	18  がん検診(南)	19  心ストレス相談 がん検診(南)	20

…健康相談日 市役所1階（みなさんの健康増進窓口として、妊産婦、乳幼児から大人まで、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！（メールは多久市のホームページから利用できます）

…子ども相談 [会場/保健センター 受付時間/要予約]

…子ども健診 [会場/保健センター 受付時間/13時～13時20分]

…フツ化物塗布 [会場/保健センター 受付時間/13時～13時20分]

…個人通知あります …在宅当番医

…がん健診 [受付時間/8時～11時(ただし、乳がん検診のみ10時30分終了)]

場所：略式表記の場所はこちらです。

(セ)…保健センター (南)…南多久公民館  
(西)…西多久公民館 (東)…東多久公民館  
(多)…多久公民館 (納)…納所会館

【くわしくは問い合わせください】



### 多久市・小城市 休日在宅当番医のご案内 ※必ず保険証をご持参ください

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
10/7 (日)	小城市民病院(内科)	☎73-2161	小 城 町	10/21 (日)	江口病院(内科)	☎73-3083	三日月町
	りゅう整形外科(整形外科)	☎76-2101	東多久町		野田好生医院(内科・小児科)	☎72-3232	小 城 町
10/8 (祝)	豊田医院(内科)	☎72-2031	小 城 町	10/28 (日)	ザイゼン眼科(眼科)	☎66-6631	牛 津 町
	江口医院(内科・小児科)	☎76-2137	東多久町		豊田医院(内科)	☎72-2031	小 城 町
10/14 (日)	徳富医院(産婦人科・内科)	☎66-1547	芦 刈 町	11/3 (祝)	村岡内科医院(内科)	☎66-3750	牛 津 町
	多久生協クリニック(内科・小児科)	☎76-3177	東多久町		藤井整形外科医院(整形外科)	☎72-7650	小 城 町

※事前に医療機関へ問い合わせしてから受診してください

## 高齢者のインフルエンザ予防接種費用助成のお知らせ

10月1日(月)から12月31日(月)までの間、65歳以上の人はインフルエンザ予防接種を自己負担1,300円で受けることができます。くわしくは今月配布している「高齢者インフルエンザ予防接種説明書」を確認ください。



10月	日	月	火	水	11月	木	金	土
21	在宅当番医 がん検診(セ)	22	健康相談日	23	24	25	26	27
28	在宅当番医	29	健康相談日	30	31	1	2	3
			がん検診(東)	がん検診(東)	終日 がん検診(東)	がん検診(東)		

## 10月からがん検診が始まります！

今年度も終日検診は3日間！

★受付時間：8時～11時(10月3日、31日、11月6日の3日間は8時～11時、13時～16時)

検診項目	年齢	内容	料金
結核	65歳以上	胸部レントゲン撮影	無料
胃がん	40歳以上	胃透視(バリウム検査)	900円
子宮がん	20歳以上女性	細胞診検査	600円
肺がん	40歳以上	胸部レントゲン撮影 (喀痰検査:必要な人)	レントゲン:200円 レントゲンと喀痰:700円
大腸がん	40歳以上	便潜血反応検査(2日間法)	500円
前立腺がん	50歳以上男性	血液検査	500円
乳がん ※定員あり、要申込	40歳以上女性	マンモグラフィー検査	40歳代(2方向):800円 50歳以上(1方向):500円
骨粗しょう症	40歳～74歳	手のレントゲン撮影	300円
肝炎ウイルス検査	20歳以上(新規受診者のみ)	血液検査	無料

申し込み者には、検診日の約2週間前に案内通知を送りますので、ご確認ください。

★持参するもの ◎案内通知 ◎健康保険証 ◎健康手帳 ◎検診料金(受診項目分)  
◎乳がん、子宮がん検診の無料クーポン券(該当者のみ)

## 特定健診未受診の人は、医療機関の個別健診で受診しましょう

～治療中の人も特定健診の対象です～

多久市は、メタボリックシンドロームに該当する人が県内1位を継続しており、糖尿病や高血圧の人も多いことから、脳梗塞や心疾患など重症化する人も多くなっています。

自分の食生活や運動の改善に取り組むために治療中の人も健診を活用して、健康管理に努めましょう。健診を受けて病気が見つかる人もいます。

◎受診方法 県内の特定健診登録機関で受診できます。  
◎受診期間 平成31年2月28日(木)まで

◎持参するもの 受診券、国民健康保険証  
※受診券は5月に対象者に郵送しています。手元ない場合は健康増進課へ問い合わせください。  
◎料金 1,000円

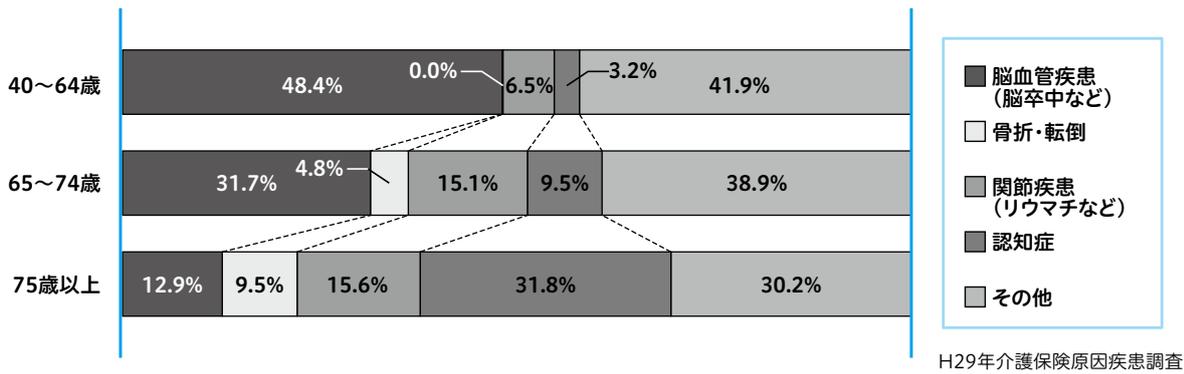
## 介護のいまをろう⑤

高齢者が住み慣れた家庭や地域で、安心して、元気に、暮らし続けるためには

# 明日の「元気」を、今「地域と一緒に」につくる

年齢とともに自分が出来ること(生活機能)は低下しますが、セルフケア(自分自身の啓発・実践)を行うことで「自分でできる=自立」を維持できます。地域や介護予防を活用して、自分らしい自立した生活を続けていけるようみんなで取り組みましょう。

## 介護認定からみる年齢別原因疾患の割合



### ◆上のグラフを見ると

骨折・転倒や関節疾患が、年齢とともに増加していることが分かります。

### ◆高齢者の医療費が高い関節疾患等は？

- 骨粗鬆症
- 腰痛症
- 関節リウマチ
- 変形性膝関節症
- 骨折



**筋肉量が減り、  
筋力または身体能力が低下した状態(サルコペニア)**  
にならない取り組みが大切!!

### ◎自分で“できる”サルコペニアの予防は？

#### 【家でできることを続ける】

- 草むしり
- 調理
- 洗濯たたみ
- 掃除



#### 【1日3食食べる】



つづける

#### 【週1回は外に出る】

- ウォーキング
- サロン
- 習いごと
- 体操



#### 【処方された薬は、きちんと飲む】



★筋肉量が維持できる  
★筋力や身体能力が維持できる



**脱 虚弱を目指そう!**

【転ばなくなる】



【握力も維持できる】



【歩くスピードが変わらない】



**認知症の予防にもなる**

シリーズ 認知症を学ぼう③

認知症は治らないから、医療機関に行っても仕方がないと考えていませんか？認知症も他の病気と同じように、

## 早期診断を受けることで変わります

◎本人の様子から、あなたの考える認知症はどの段階？

認知症の進行度	元気	ちょっと気になる	軽度	重度
本人の様子		<ul style="list-style-type: none"> <li>○同じことを言う</li> <li>○薬の飲み忘れ</li> <li>○電話の内容を忘れる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○同じことを何回も言う</li> <li>○薬の管理ができない</li> <li>○電話があったこと自体を忘れる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○言葉数が減る</li> <li>○表情が乏しい</li> <li>○家族のことを認識できない</li> </ul>
本人の気持ち		<ul style="list-style-type: none"> <li>○「また？」と言われるようになった</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○「怒られた」「すまない」「楽しい」という気持ちだけは残るが…</li> </ul>	
家族の気持ち		<ul style="list-style-type: none"> <li>○最近多いなあ</li> <li>○年だしね…</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○気になるが生活には困らない程度だから…</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○どうしたらいいの？</li> <li>○困った</li> </ul>

POINT

### “ちょっと気になる”時点で受診しましょう

◎以下の3つのメリットがあります。

その

①

#### 進行を遅らせることが可能な場合があります

○アルツハイマー型認知症は、早い段階からの服薬等の治療や本人の気持ちに配慮した適切なケアを行うことで、進行をゆるやかにすることが可能といわれています。

その

②

#### 認知機能低下による一時的な症状の場合があります

○認知症を引き起こす病気には、早めに治療すれば改善が可能なもの（正常圧水頭症、慢性硬膜下血腫、甲状腺機能低下症など）もあるので、早めに受診して原因となっている病気を突き止めることが大切です。  
○生活習慣病（糖尿病・高血圧など）が重症化することで見られる紛らわしい症状もありますが、きちんとコントロールすることで症状が改善する場合があります。

その

③

#### 今後の生活の準備をすることができます

○早期に診断を受け、症状が軽いうちに、本人や家族が認知症への理解を深め、病気と向き合い話し合うことで、今後の生活の備えをすることができます。

# 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

### 第35回 みどり一本バザー

**日時** 10月21日(日)  
10時30分～14時30分  
**場所** 有料老人ホームだんらん  
(旧天寿荘)  
**内容** 食事バザー、品物バザー  
品物は10月15日(月)～20日(土)まで受け付けます。(物品提供の連絡をいただければ、ご自宅まで伺います)  
※収益金は国連難民高等弁務官事務所に送金します。世界中の困窮者の救済に使われます。  
**問** 社会福祉法人 天寿会  
みどり一本バザー実行委員会  
(ケアハウス大地内) ☎71-9611

### 佐賀県立盲学校 公開授業

公開授業を行います。個別の相談会や児童・生徒の作品展示、教材教具の展示も行っています。  
**日時** 10月28日(日)  
8時30分～12時40分  
**場所** 佐賀県立盲学校  
**対象** どなたでも参加できます  
※申込不要  
**問** 佐賀県立盲学校 ☎23-4672

### 第55回 関西多久会

今年は地元のひよっこ踊りをメインに、たくさんのアトラクシヨ

14時～16時(受付13時30分～)  
**場所** アバンセ 第3研修室  
**内容** 講演、体験発表など  
**対象** 不妊で悩んでいる人、およびその家族(先着50人)  
**参加料** 無料  
**問・申** 佐賀中部保健福祉事務所  
母子保健福祉担当 ☎30-2183

### 第41回 さが矯正展

**日時** 10月20日(土) 10時～16時  
21日(日) 10時～15時  
**場所** 佐賀少年刑務所(駐車場有り)  
**内容** 全国刑務所作業製品の展示・即売、施設見学、更生保護女性会によるバザーなど  
**問** 佐賀少年刑務所 ☎26-3740

### 無料調停相談会

調停制度の手続きや利用方法の相談をお受けします。  
**日時** 10月21日(日) 10時～15時  
**場所** アバンセ 第3研修室  
**相談内容** 金銭、土地、建物、交通事故、公害、夫婦関係、養育費、相続などの問題  
**相談員** 民事・家事調停委員(弁護士である調停委員を含む)  
※予約不要・相談無料  
**問** 佐賀調停協会 ☎38-5604

## 募集

### 寺婚!縁結びの会

お寺でステキなご縁を結びませんか?  
**日時** 11月25日(日) 13時～17時  
**費用** 男女とも1人2,000円  
**場所** 虎渓寺  
(東多久町大字別府980)  
**参加資格** 20～49歳の独身男女  
**応募人数** 女性20人・男性20人  
**申込締切** 11月4日(日)必着  
**申込方法** 下記へ問い合わせください  
**主催** 縁結びの会  
**問** 虎渓寺 ☎76-2330  
✉ info@kokeiji.com

## 催し

### ママとパパになりたい人のセミナー (一般向け不妊研修会)

不妊治療専門の医師や臨床心理士の話、体験者の話を聞いてみませんか?  
**日時** 10月13日(土)

## 諸隈病院 外来診療担当医表

○印が勤務です。△は特定日勤務です。

広告

医師氏名	専門	午前・午後	月	火	水	木	金	土
諸隈 太郎	外科	午前 午後	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	○ 回診	○ ○
黒川 宏亮	整形外科	午前 午後	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	○ 回診	○ ○
梅村 愛	整形外科	午前 午後				△		
福永 秀平 大内 彬弘	内科 消化器	午前 午後	○ ○		○ ○			
藤澤 保仁	内科 泌尿器	午前 午後				○ ○		
大久保賢	内科 糖尿病 専門	午前 午後					○ ○	
堤 英博	内科 認知症	午前 午後					△	
佐賀大 医学部	胸部外科 皮膚科	午前 午後					○ ○	



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、新郷

くわしい内容は、福岡国税局ホームページをご覧ください。

問 佐賀税務署 ☎32-7511

## その他

### TAQUA (65歳以上) 10月の無料送迎バスの運行日

日程	運 行
2日(火)	東多久方面 (①石原橋9時30分発) (②太平庵10時20分発)
16日(火)	中多久・岸川・立山方面 (中多久駅9時30分発) 番所・高木川内・明治佐賀方面 (天山CC入口10時発)
18日(木)	メイプルタウン・大工田方面 (メイプルタウン公民館10時発)
31日(水)	南多久方面 (①谷下公民館9時30分発) (②桐野入口10時30分発)

※帰りは15時出発予定です

※老人会以外も利用できます

※運行ルートや時間など

のくわしい内容は、市HPをご覧ください。



問 福祉課 高齢・障害者福祉係

☎75-4823

し、週末も相談を受け付けます。

期間 10月22日(月)～28日(日)

平日 8時30分～20時

(来所の受付は19時まで)

土・日 9時～17時

(来所の受付は16時まで)

問 佐賀県労働委員会事務局

(佐賀県庁南館) ☎25-7242

### 第48回 佐賀県人権・同和教育研究大会

「今、そしてこれからの人権啓発・教育、人権のまちづくりを佐賀の地から～確かな学びをもとに、人と人がつながり合い、豊かな社会をつくろう!～」を大会のテーマに「行動につながる学びづくり」や「子ども支援・家庭支援」など実践報告があります。

日時 10月23日(火)

9時30分～16時

会場 佐賀市文化会館ほか4か所

参加費 無料

参加対象 どなたでも参加できます

問 佐賀県人権・同和教育研究協議会事務局

☎62-6434

### 平成30年7月豪雨で

### 被害を受けた人へ

災害によって国税の申告、申請、請求、納税などを期限までにできないときは、期限の延長や納税の猶予ができる場合があります。

ンを用意しています。地元の最新ニュースや昔話に花を咲かせませんか。

日時 11月11日(日)

11時～15時30分(受付10時～)

場所 ニューオオサカホテル

申込期限 10月22日(月)

会費 男性8,000円、女性7,000円

80歳以上5,000円、30歳以下3,000円

中学生以下、多久市出身学生は無料

問 関西多久会事務局 後川光雄

☎090-6980-4126

### 依存症で悩んでいませんか？

飲酒の問題に悩む本人や家族の体験を語ったり、不安や悩みを分かち合うことができるオープンミーティングに参加しませんか。

日時 毎週土曜日

13時30分～15時

場所 多久中央公民館

問 AA九州沖縄セントラルオフィス

☎・☎099(248)0057

### ご存知ですか？労働委員会

解雇やパワハラなど、労使間トラブルの相談を年間を通じ平日の8時30分～17時15分まで無料でお受けしています。

◎労使間のトラブル相談重点受付週間

下記期間は、平日の時間を延長

広告

いよ  
いよ

ケーブルテレビ光なら4K放送が見れる

# 4K放送が12月より開始

ケーブルテレビ光のご予約はお早めに

※新規申込みケーブルテレビ光への切替も受け付けております。新規申込みや光への切替工事は予約制です。お申込みが混み合う可能性がありますので、お早めのご予約をお願いします。光エリアに関してはお問合せ下さい。

☎0952-75-8585 **多久ケーブルメディア**

多久に密着！暮らしに役立つ情報をお届け

10月

# 多久ケーブルメディア番組ガイド

10月から  
放送時間が  
変わります

## 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

1日(月)～3日(水)	陽だまりコラボ 納所 de クッキング
4日(木)～6日(土)	杉の子保育園親子ふれあい運動会～前編～
8日(月)～10日(水)	東多久祇園祭 杉の子保育園親子ふれあい運動会～後編～
11日(木)～13日(土)	多久市給食センター 親子でうさぎき地産地消クッキング
15日(月)～17日(水)	多久保育園運動会～前編～
18日(木)～20日(土)	多久保育園運動会～後編～
22日(月)～24日(水)	西溪校文化祭～前編～
25日(木)～27日(土)	西溪校文化祭～後編～
29日(月)～31日(水)	まちの話題をお届けします

- 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

現地から **生中継** でお届け!



### 長崎・佐賀 秋祭り2018

- 長崎** 9日(火) 8時～ 長崎くんち  
15日(月) 20時～ 若宮稲荷神社 竹ん芸  
制作/長崎ケーブルメディア
- 佐賀** 23日(火) 13時45分～ 武雄の流鏝馬  
制作/ケーブルワン
- 26日(金) 18時50分～ トントントン 安幕合戦
- 28日(日) 17時20分～ トントントン 川落し合戦  
制作/伊万里ケーブルテレビジョン

※雨天により放送が変更になる場合があります

多久市商工会青年部Presents

## ばたいTV ～商工会青年部が 勝手に作っちゃいました～

商工会青年部制作番組  
多久の魅力を紹介!

☆第59回 22日(月)～24日(水)

放送時間 7:00～ / 10:00～  
14:00～ / 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!



☆多久ちんどん芸能隊 / 11日(木)～13日(土)  
☆七五三 / 25日(木)～27日(土)

放送時間 7:00～ / 10:00～ / 14:00～ / 19:00～ / 23:00～

## 10月よりコミュニティチャンネルの放送時間に変更になります

各番組がお引越し!

- ▶「多久市広報番組TAKU-SUNインフォメーション」(市役所からのお知らせや市内の情報など)  
6時～ / 8時30分～ / 12時30分～ / 18時～ / 22時30分～(各30分)
- ▶「うまりポ!(県内のグルメを紹介)」(週替わりに「安全安心だより」(佐賀県警から防犯のお知らせ)  
8時10分～ / 12時～ / 15時10分～ / 16時10分～ / 18時10分～ / 22時10分～(各10分)
- ▶「ちょっと体操55YOGA」(5分間のヨガ体操)  
7時55分～ / 11時55分～ / 15時55分～ / 19時55分～ / 23時55分～(各5分)

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	☎ 75-2350	
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	
	農政係	☎ 75-4825
	農業委員会事務局	☎ 75-4831
	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
議事事務局	☎ 75-4828	
3階	総務課	
	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	☎ 75-2116
	財政課	☎ 75-2118
	契約検査係	☎ 75-2132
	広域クリーンセンター推進課	
推進係	☎ 75-2217	
4階	教育振興課	
	総務係	
	文化スポーツ係	☎ 75-8022
	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
	水道課	
	管理係	☎ 75-3003
	工務係	☎ 75-8433
東庁舎	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
	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
中央公民館	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
	清掃センター	☎ 75-3001



# 催し & 相談スケジュール

## 催し EVENT

日付	内容	場所	時間	問い合わせ
14日◎	よって見んしゃい! 軽トラ市	あいぱれっと周辺	8時~11時	商工観光課
20日◎~21日◎	第71回 県民体育大会	杵藤地区	—	教育振興課
25日◎	人権・同和教育講座「心のセミナー」	中央公民館 (視聴覚室)	10時~12時	人権・同和对策課
27日◎	交通安全街頭キャンペーン	あいぱれっと	13時15分~	防災安全課

## 相談 CONSULTATION

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
3日◎17日◎	社会保険・年金相談 (完全予約制)	市役所1階 小会議室	10時~15時 ※12時~13時を除く	市民生活課
17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
17日◎	女性総合相談	電話で問い合わせください	10時~16時	多久市相談窓口 ☎75-2116
17日◎	法律相談(弁護士)	市役所2階 第1委員会室	(受付)13時~14時30分	総務課
18日◎	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
18日◎	法律相談(司法書士)	市役所4階 大会議室東	13時~15時	総務課
18日◎	★登記相談	市役所4階 大会議室東	13時~15時	総務課
11/1日◎	身体障害者相談	社会福祉会館	10時~15時	福祉課
11/7日◎	社会保険・年金相談 (完全予約制)	市役所1階 小会議室	10時~15時 ※12時~13時を除く	市民生活課
毎週月曜日	健康相談	健康増進課	13時30分~	健康増進課
月・水・木	★消費生活相談	市民生活課	10時~16時	市民生活課
月・水・金	★家庭児童相談	福祉課	9時~16時	福祉課
月・水・金	★ひとり親相談	福祉課	9時~16時	福祉課
火~日	★子育て相談	子育て支援センター であんむし	10時~17時	子育て支援センター ☎37-1117

※相談は無料です。祝日は休みです。★印は、電話での相談を受け付けます。

## 人のうごき

平成30年9月1日現在  
 総数/19,381人(+3)  
 男/9,117人(+13) 女/10,264人(-10)  
 世帯数/7,840世帯(+6)

平成30年8月の異動  
 出生/13人 死亡/27人 転入/100人 転出/80人

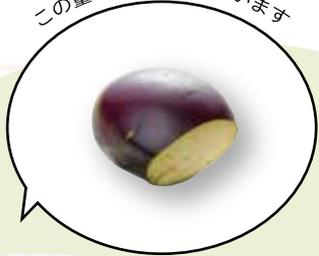


早寝・早起き・朝ごはん

# 桐岡なすのピカタ

1人分 / 94 kcal 塩分 0.4g 野菜量 30g

この量の野菜を使っています



## 材料 (2人分)

- 桐岡なす ..... 1本
- 卵 ..... 1個
- 小麦粉 ..... 大さじ1
- とろけるチーズ ..... 適量
- サラダ油 ..... 適量

## 作り方

- なすを5~6mmの輪切りにする。
- Aの材料を混ぜ合わせる。
- ①をAの衣につけ、フライパンにサラダ油を熱し、中火で焼く。



### 幡船の里のみなさん

桐岡なすはアクがないので、さっと水洗いで大丈夫です。千切りにすると、より食べやすくなります。チーズの量は、お好みで調整してください。ズッキーニだとふわふわ食感で、おいしく食べられます。



※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

ハサミで切り取って、レシピ集を作りましょう。

すくすくたくっ子

## はいおぼーず!

子どもさん(就学前)の登場を受け付けています! 情報課広報広聴係(☎75-2280)までご連絡を♪

さかした ゆうき りょうま  
坂下 友紀 ちゃん(1歳) 稜真 くん(3歳)



乗り物をこよなく愛する稜真くんは、日曜に放送されている「機関車トーマス」を毎週欠かさず見ている♠友紀ちゃんは食いしん坊で、大好物はサツマイモ♥食べることがとにかく大好きで、すくすく成長しています♣

パパ・ママから

これからも仲良く、元気いっぱいに育てね。父ちゃんも母ちゃんも2人のことが、だあ〜い好きだよ♥

(北多久町山犬原) パパ/和也さん ママ/恭子さん

もりくち めい あみ  
森口 明唯 ちゃん(4歳) 杏実 ちゃん(1歳)



最近歩けるようになった杏実ちゃんは、いつもお姉ちゃんの後ろを、よちよち歩きでついて回るほどお姉ちゃんが大好き♥明唯ちゃんは、お人形を使ってのおまごにハマっています☀家族揃って東京ハイジの「ボウロのうた」をみんなで歌っています♪

パパ・ママから

明唯ちゃんと杏実ちゃんの笑顔が大好きだよ。家族みんなで思い出を作っていこうね。

(北多久町) パパ/晃太さん ママ/泉美さん

市報たく

たく日和 10 2018 NO.688

[発行] 多久市 〒846-8501 佐賀県多久市北多久町大字小侍7-1  
Tel. 75-2280 Fax. 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] 平成30年10月1日

多久市公式HP



自然保護のため再生紙を使用しています。

