

市報

タク

- 緑園に輝く -

みんなで創る

文教・安心・交流のまち 多久

Public Information Magazine of TAKU



綺麗でしょ♪東部小で「花の教室」開かれる
(19ページ)

特集
I

4月開校の小中一貫校の紹介 9年間の育ちに責任持つ 「小中一貫校」が開校します

index

- 06 土・日曜日も転入・転出・転居届を受け付けます
- 07 定住奨励金制度を継続して実施します
- 08 市立病院の臨時職員・パート職員を募集します
- 09 国の「緊急雇用創出事業」市の臨時職員を募集します
- 11 未熟児養育医療、育成医療の手続き窓口が市に変わります
- 14 多久の観光ホットなう
桜まつり・多久城下ひなまつり
- 15 ミニ特集 Hello! 多久と合同取材
物産館&直売所売れ筋ベスト3
- 17 県内一周駅伝 / 市長コラム
- 18 まちの話題
- 22 今月の健康
- 24 今月の福祉
- 26 各種お知らせ

平成25年 弥生

3

No.621

2013 March



多久市ホームページ

URL <http://www.city.taku.lg.jp/>

春の陽光を浴びてほころび始めた西溪公園の梅の花
(2月16日撮影)

9年間の育ちに責任を持つ 「小中一貫校」が開校します

平成25年4月から、多久市内全ての小中学校は再編し3校の「小中一貫校」に生まれ変わります。

全国的な少子化の傾向は、多久市も例外ではなく、市内の児童生徒数は急激な減少が進んで、複式学級の編制となり、集団教育の機能を果たすことが困難な学校が見られるようになりました。そのため社会性の育成や切磋琢磨する機会の減少など、さまざまな面で制約が生じてきていました。また、学力向上に加え、中学入学時に学習意欲が落ちる「中一ギャップ」と呼ばれる課題への対応も必要に迫られるようになりました。このため、教育委員会では、学校再編と併せて「小中一貫教育」の導入を図り、教育環境の整備を進めることとしました。

平成18年当初は、「まだ統合も一貫教育も周知されていない」状況にありました。「地域の生き甲斐となる拠点として、学校だけが頼りだ」という声もあり、統廃合には反対もありましたが、少しずつ理解が進んでいったと思います。地域振興と適性配置を両立させるのは大変難しいの思いがしました。適性配置による子どもの教育環境の整備と地域づくりの両立について、今

後もこぞって心しなければならぬ課題だと思っています。

子どもたちが基礎・基本を身につけ、学力向上、豊かな人間性や自ら学ぶ力など「生き残る力」を育成するためには、小学校と中学校の9年間を連携・連続した計画の下で、指導することが求められています。

9年間を前期（4年間）・中期（3年間）・後期（2年間）各ステージのまとまりで指導します。その節目で子どもの状況を把握し、課題を改めて認識し整理して、次のステップへと向かっていきます。教育面、身体面、心理面からも小学4から5年生、中学1から2年生といったところで節目を迎えます。その時に合わせて、3つのステージを設けていると理解していただければよいと思います。

「小中一貫」の中核を成すのが、先生方の授業参観や合同研修会を通じた指導力の向上です。互いの授業を見て、互いに経験し、教える内容を理解する。例えば、中学校の数学の先生が小学校で算数を教えると、小学校の先生は「なるほど。こう教えたら理解しやすいな」と気づきます。逆に、中学校の先生が小学校の授業を見て「ここまでの内容



多久市教育長

中川 正博

をこう教えていたのか。中学では、こう教えないとつながらないな」と、指導のノウハウを学ぶことができます。加えて個々の子どもの状況も、自分の目で理解でき、目的意識や課題意識を持つて子どもを把握することができそうです。

さらに小学5、6年生になったら、一部教科担当制を実施します。学級担任から教科担任へとという急激な変化を緩和して、小学校から中学校への滑らかな接続を図ります。併せて、教科の専門性を生かした魅力ある授業で、子どもたちの学習意欲を高めることが期待されます。

このような方法で、9学年を一緒にしたメリットが出るように気を配りたいと思います。例えば7年生以上には「自分たちは先輩だ、いい姿を見せなければいけない」という自覚を促します。低学年にとっても「こういう先輩になりたい」という憧れの存在になってほしいと思います。児童生徒の自尊感情を高め、人間関係を結ぶ力の育成に努めます。

多久市の歴史、文化遺産、伝統産業と地元の自然を知ること誇りと郷土意識を持つてもらいたいと考えています。祭りなど地域行事への合同参加も

考えなければなりません。在籍している先生たちの中に、新しい教育スタイルである「一貫教育」を勉強したいという思いの先生が多いのも心強く思います。

小中一貫校では、これまで以上に地域に開かれた学校づくりをめざします。そのために、学校と地域が連携し、新たな学校行事の工夫、実践を行い、地域の拠点としての学校づくりを強化します。

「一貫教育」の推進には、動いてみないと見えないことも多くあります。ほとんどの教職員は未経験です。学校の壁、人間関係の壁を打ち破り、全教職員が一丸となり、9年間の育ちに責任を持つ小中一貫指導のための協働が今、多久市で始まろうとしています。

今後の日程と、新たな小中一貫校3校の紹介をします。学校名には「東原庫舎」と愛称をつけて呼ぶようになります。

今後の日程

- 3月15日(金) 中学校卒業式
- 3月18日(月) 小学校卒業式
- 3月19日(火) 修了式
- 4月2日(火) 小学校閉校式(校旗返納)
- 4月2日(火) 小中一貫校開校式
- (中央公民館)
- 4月8日(月) 始業式
- 4月11日(木) 小中合同入学式



小中一貫校 東原庁舎 中央校 多久市立中央小学校・中央中学校

北部小学校、緑が丘小学校と南部小学校を新小学校に再編し、中央中学校と小中一貫校となる中央小学校・中央中学校を紹介します。



児童生徒数および学級数（平成25年1月現在）

1年	101人	3学級	7年	119人	3学級
2年	94人	3学級	8年	131人	4学級
3年	93人	3学級	9年	123人	4学級
4年	103人	3学級	小特別支援	14人	2学級
5年	118人	3学級	中特別支援	6人	2学級
6年	105人	3学級	合計	1,007人	33学級

学校教育目標

夢に向かって生き生きと輝く
児童生徒の育成

～自信にあふれた中央小中学校をつくろう～

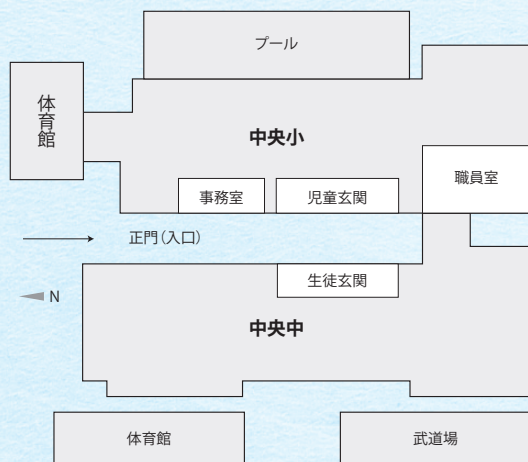
めざす児童生徒像

- 真剣に学ぶ児童生徒（かしこい子：知）
- 思いやりのある児童生徒（やさしい子：徳）
- 最後までがんばる児童生徒（たくましい子：体）
- けじめのある児童生徒（つよい心の子：律）
- ふるさとを大切にする児童生徒（多久に生きる子：愛）

中央校の特色

これまでの中央中学校の校舎の東側に小学生が生活する新しい校舎が建ちました。周辺の景色を一望できる高台にあり、北正面には天山を仰ぎ見ることができる素晴らしい校舎です。全校児童生徒数が1,000人規模の多久市内で一番大きな学校になります。

職員室には、小中の先生が一緒に入ります。



スクールバス運行表

北部小校区4路線、緑が丘小校区11路線、南部小校区2路線でスクールバスが運行します。通常は、登校時は1便、下校時は3便（15時30分、16時30分、17時30分）の運行予定です。

北部小校区

岸川線 相の浦線 立山線 浦山線

緑が丘小校区

横柴折線 観音山線
多久駅北線 新栄町線
高木川内線 多久駅南線1
多久駅南線2 タカスギ団地線
砂原公民館線 砂原団地線1
砂原団地線2

南部小校区

田柄線 西山線

学校所在地

多久市南多久町大字下多久2286番地13

中央小 ☎75-2516 中央中 ☎74-3971



小中一貫校 東原庁舎 東部校 多久市立東部小学校・東部中学校

東部小学校と納所小学校を新小学校に再編し、東部中学校と小中一貫校となる東部小学校・東部中学校を紹介します。



現在の東部中学校校舎に児童生徒が入ります
児童生徒数および学級数（平成25年1月現在）

1年	34人	1学級	7年	56人	2学級
2年	31人	1学級	8年	35人	1学級
3年	43人	2学級	9年	53人	2学級
4年	39人	1学級	小特別支援	5人	2学級
5年	30人	1学級	中特別支援	2人	2学級
6年	41人	2学級	合計	369人	17学級

学校教育目標

思いやりの心を持ち、
学ぶ意欲に満ちた
児童生徒の育成

めざす児童生徒像

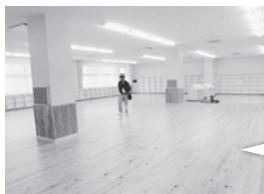
- 誠実 心豊かで思いやりの気持ちを持ち、心身ともに健康で仲良く、明るくたくましい児童生徒
- 夢 自分の夢を持ち、実現に向け挑戦する児童生徒
- 実践 進んで学習に取り組み、学ぶ喜びを感じ、意欲に溢れる元気な児童生徒

東部校の特色



中学校の先生が小学校の授業を行ったり、小学校の先生が中学校の授業を行ったりします。（相互乗り入れ授業）
特に5・6・7年生で計画的に実施します。

前期・中期・後期の区割りを活かすとともに、異学年交流を計画的に実施します。（写真は、小中合同の枇杷の袋かけの様子）



小中学生が一緒にゆっくり本を読むことができる明るくて広い図書室です。
読書の時間での使用、昼休みの読書など、子どもたちの読書活動の拠点となります。

職員室は、小中学校の職員が学年（前期・中期・後期）ごとに机を配置し、協働性を活かして学校の教育活動を実践します。
事務室、保健室、図書室には、小中学校の職員がそれぞれいて、児童生徒への対応をします。



スクールバス運行表

納所地区はスクールバスが2路線で運行します。

【納所北線】

《登校時》
納所会館→旧納所小→松瀬バス停→東部校

《下校時》
東部校→納所会館→旧納所小→松瀬バス停

【納所南線】

《登校時》
大門分譲地入口→両子公民館→裏納所→東部校

《下校時》
東部校→大門分譲地入口→両子公民館→裏納所

※登校時は1便だけ（午前7時30分）、下校時は3便（15時30分、16時30分、17時30分）の運行予定です。

小中合同の行事（一部）

- ・入学式・卒業式
- ・授業参観
- ・枇杷袋かけ・収穫
- ・避難訓練
- ・体育大会
- ・クリーン作戦
- ・生と死を考える授業
- ・校内論語カルタ大会
- ・あいさつ運動
- ・中期後期文化発表会
- ・ブロック集会
- ・クリスマスカード作り

学校所在地

多久市東多久町大字別府3182番地

☎(代表)76-2007 ☎76-2002



小中一貫校 東原庁舎 西溪校 多久市立西溪小学校・西溪中学校

西部小学校と中部小学校を新小学校に再編し、西溪中学校と小中一貫校となる西溪小学校・西溪中学校を紹介します。



現在の中部小学校校舎に児童生徒が入ります
児童生徒数および学級数（平成25年1月現在）

1年	27人	1学級	7年	37人	1学級
2年	26人	1学級	8年	43人	2学級
3年	24人	1学級	9年	40人	1学級
4年	40人	1学級	小特別支援	4人	2学級
5年	44人	2学級	中特別支援	4人	2学級
6年	39人	1学級	合計	328人	15学級

学校教育目標

西溪校に学ぶ者としての自信と誇りを持ち、
自ら学び、心豊かにたくましく生き抜く児童生徒の育成

めざす児童生徒像

- 進取 自ら学ぶ子ども
- 敬愛 恕（思いやり）の心のある子ども
- 錬成 たくましい子ども

校 時 表

	1～6年	7～9年
朝の活動	8:15～8:30	8:15～8:25
1校時	8:35～9:20	8:35～9:25
2校時	9:30～10:15	9:35～10:25
3校時	10:40～11:25	10:40～11:30
4校時	11:35～12:20	11:40～12:30
給食	12:20～13:05	12:30～13:05
昼休み	13:05～13:50	13:05～13:50
掃除	13:50～14:05	13:50～14:05
5校時	14:10～14:55	14:10～15:00
6校時	15:00～15:45	15:10～16:00
帰りの会	15:45～16:00	16:05～16:20

来年度の小学校の児童は、男子107人、女子97人の204人の予定です。また、中学校の生徒は、男子67人、女子57人の124人の予定です。

1校時・3校時・5校時の開始時刻を、小中で合わせました。中学校の教員が、専門性を生かして小学校の授業を担当したり、小学校の教員が中学校の授業にTTで入るなど、小学校と中学校の相互乗り入れ授業を行います。

地域の伝統を活かす特色ある活動



西溪中の生徒が、聖廟で釈菜の舞を披露した時の様子です。地域の伝統・文化を大切に継承し、豊かな郷土愛を育み、自分の夢に向かって自信をもって取り組む西溪っ子を育てていきます。

スクールバス運行表

西多久町地区はスクールバスが3路線、多久町地区は2路線で運行します。

西多久町	平山・白仁田線	平山バス停→山口バス停→谷バス停→駄地公民館→山下防火水槽→吉の尾→白仁田防火水槽→西溪校
	船山線	船山→板屋上地藏広場→旧西部小→宿バス停→野間口バス停→西溪校
多久町	藤川内・平野線	平野防火水槽→藤川内お堂前→藤川内公民館→谷口→大山→西溪校
	栄町・石州分線	宮ノ浦公民館北→栄町入口→石州分防火水槽→西溪校
	明治佐賀線	明治佐賀公民館入口→西溪校

登校時は1便、下校時は3便（15時30分、16時30分、17時30分）の運行予定です。

学校所在地

多久市多久町1784番地 1

西溪小 ☎75-2826 西溪中 ☎75-2827

■問い合わせ

総合政策課 男女参画・市民活動推進係

☎75-2116



ありがとうカード

3月8日は国際女性デー「ありがとう」を伝えよう！

多久市男女共同参画推進市民委員会では、手作りの「ありがとうカード」を配布しています。人々とのつながりが希薄になってきたように感じる今、日頃伝えることが難しい感謝の思いを、このカードに込めて伝えてみませんか？

年度末・年度始めは

土・日曜日も転入・転出・転居届を受け付けます

■問い合わせ 市民生活課 窓口係 ☎75-6116

3月・4月は住所異動が多くなります。平日に手続きができない方のために、土・日曜日に住所変更の手続きをできる日を設けています。ぜひご利用ください。

開設窓口	市民生活課 ☎75-6116
開設日	3月23日(土)、24日(日)、30日(土)、31日(日) 4月6日(土)、7日(日)
時間	9時～12時
取り扱う手続き	○転入・転出・転居の手続きと、それに伴う国民年金・国民健康保険・後期高齢者医療保険の手続き (本人確認のため、免許証等を持参してください) ○児童手当等の手続きに必要な所得証明書の発行受付 (後日郵送します)

住所異動届出の注意点

住所を移す時は、必ず届出をしてください。多久市外からの転入は、前の住所地で発行する転出証明書が必要です。多久市外への転出は、転出予定の14日前から手続きができます。



住民票・所得証明書など

■問い合わせ

市民生活課 窓口係 ☎75-6116
税務課 市民税係 ☎75-2126

電話予約により時間外に受け取りができます

市役所の開いている時間に来庁できない方のために、本人または同一世帯の人に限って電話による各種証明書の予約を受け付けています。平日の8時30分から17時15分までの間に電話で予約すると、時間外に受け取りができます。なお、電話予約では交付できない証明書もありますので、予約するときに係員にご確認ください。

受付担当	市民生活課 窓口係 ☎75-6116	税務課 市民税係 ☎75-2126
取り扱う証明書	①住民票の謄・抄本 ②印鑑証明書 ※印鑑登録証を必ずご持参ください。	①所得証明書 ※世帯全員の証明が必要な場合で、その世帯員に税法上の被扶養者がおり、その方の所得証明も必要な場合は収入がないことの(簡易)申告が必要なため、電話予約はできません。 ②課税証明書 ③納税証明書
予約受付日時	月曜日～金曜日(祝日除く) 8時30分～17時15分	
交付時間	[平日]17時15分～20時 [土・日・祝日]8時30分～20時	
交付場所	市役所守衛室(庁舎 裏玄関)	
受け取る時に必要なこと	予約は代理人でもできますが、受け取りは本人か、同一世帯の方に限ります。受取者確認のため、免許証等を持参してください。	予約は代理人でもできますが、受け取りは本人か、本人からの委任状をお持ちの方に限ります。受取者確認のため、免許証等を持参してください。

多久市への 定住のススメ

新しい生活のスタートを応援！

定住奨励金制度を継続して実施します

■問い合わせ

総合政策課

プロジェクト推進係

☎75-2116

市では、定住政策として平成19年度から実施している「定住奨励金制度」を一部見直し、平成25年度以降も継続して実施します。

定住奨励金

60㎡以上で取得価格が500万円以上の新築または中古住宅を多久市内に新たに取得され、定住をされる方

○転入奨励金（最高110万円）

対象者 5年以上市外に居住されている方

補助金額 取得価格の3%＋家族1人当たり5万円等

○持ち家奨励金（最高50万円）

対象者 市内に居住されている方
市外に居住されて5年未満の方

補助金額 家族1人当たり5万円等

※定住奨励金は建物の契約前の申請が必要です。

※実施期間 平成27年3月31日まで

新婚世帯家賃等補助金

過去1年以内に婚姻の届出をされた新婚世帯で、夫婦のいずれも40歳未満の方

○新婚世帯家賃補助金

最高月額1万円（最大48月まで）

多久市内の民間賃貸住宅に入居して住民登録をした、世帯所得が430万円以下の世帯が対象

○新婚世帯増改築等補助金

増改築等の費用の3%（最高50万円）

多久市内に居住するために住宅の増改築や新築をした場合

※実施期間 平成28年3月31日まで

■変更のポイント

新婚世帯家賃等補助金を受けた方が新たに住宅を取得し居住を始めた場合は、持ち家奨励金の交付対象とします。
定住奨励金の対象となった世帯員が結婚し新たな世帯を設けた場合は、新婚世帯家賃等補助金の交付対象とします。



名義変更・廃車手続きは 3月末までに

軽自動車やバイク、農耕用のコンバインやトラクターなどにかかる軽自動車税は、毎年4月1日現在の所有者に対して課税されます。使用していない、または売買などで所有者が変わっている場合は、3月末日までに名義変更や廃車の手続きをお願いします。

手続きがない場合は引き続き使用中とみなされ、税金がかかります。車種によって手続きが異なりますのでご注意ください。

問い合わせ・手続き

・原付、農耕用車両

多久市 税務課 市民税係

☎75-2126

・軽四輪、軽三輪、軽二輪(125cc超～250cc)

軽自動車検査協会 佐賀事務所

☎30-4078

・自動二輪(250cc超～)

九州運輸局 佐賀運輸支局

☎30-7271

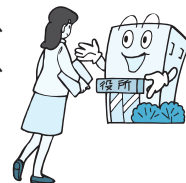
自主納税にご協力ください！

みなさん、納期内納付にご協力ください。

納期期限内に納められない場合、本来納めるべき税額のほかに、督促手数料や高い割合の延滞金を納めていただくことになります。

また、国税徴収法や地方税法で「督促状を発送して10日を経過した日までに完納しない場合、差し押えをしなければならない」とされていますので、市では、納期限までに納付された方との公平性を保つため、また、大切な財源を確保するため、滞納者の財産を差し押える場合があります。

早期に納付していただくか、一括して納付できない場合は、納税相談に税務課窓口へお越しください。



■問い合わせ 税務課 納税係 ☎75-6115

市立病院の臨時職員・パート職員を募集します

■問い合わせ 多久市立病院 管理係 ☎75-2105

職員の欠員に伴う、4月から採用の市立病院の臨時職員・パート職員（正・准看護師、薬剤師および看護補助者）を募集します。

職 種	正・准看護師	薬 剤 師	看護補助者
勤務形態	三交替もしくは 日勤	日勤 (臨時・パート)	三交替
採用人員	3人	1人	1人
勤務場所	病棟もしくは外来	薬剤室	療養病棟
賃 金	病棟 10,380円/日 外来 9,130円/日	2,000円/時～ 2,500円/時	8,320円/日
保 険 等	雇用保険、健康保険、厚生年金、労災 (ただし、薬剤師の健康保険、厚生年金は勤務時間数による)		
そ の 他	有給休暇、看護師・看護補助者は夜間看護手当あり		

※募集締切日は、3月18日(月)必着とします。採用方法は、面接試験により行います。

4月から「神経内科」の診療を開始します

市立病院では4月から新たに『神経内科』を開設し、佐賀大学の神経内科医が週1回（午後）診療にあたります。

脳卒中の慢性期の方や、最近、人の名前や物をどこに置いたのか思い出せないなど「もの忘れ」が多くなったなど感じる方は、お気軽に受診ください。なお、診療曜日などの詳しい内容は4月の市報に掲載します。

■問い合わせ 多久市立病院 管理係 ☎75-2105

4月1日から平成25年分の申請を受け付けます

福祉タクシー利用券を交付します

■問い合わせ 福祉課 高齢・障害者福祉係 ☎75-4823

重度の心身障害を持つ方に、タクシー利用の助成として、福祉タクシー利用券〔1枚500円・年間20枚分〕を交付します。

・対象者

自動車税等の減免を受けていない①～③のいずれかに該当する方。

①身体障害者手帳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

・持ってくるもの

障害者手帳、印鑑

受け付けは4月1日からです。申請する月が遅くなると、交付できる枚数が減りますので、希望する方は早めに申請してください。

パブリックコメント意見募集結果

佐賀中部広域連合が実施したパブリックコメントの結果について、お知らせします。提出されたご意見と佐賀中部広域連合の考え方は、次の場所で公表しています。

■公表先 佐賀中部広域連合のホームページ

(<http://chubu.saga.saga.jp/>)

佐賀中部広域連合 総務課（事務局3階）

☎40-11131

案 件 名	期 間	提出者	意見数	担当部署
佐賀中部広域連合 広域計画（案）	平成24年11月1日～ 11月30日	0人	0件	佐賀中部広域連合 総務課 庶務係
佐賀中部広域連合地域 密着型サービスの基準 条例（案）	平成24年11月15日～ 12月17日	2人	11件	佐賀中部広域連合 総務課 指導係

国の「緊急雇用創出事業」

市の臨時職員を募集します

■問い合わせ

商工観光課 商工観光係 ☎75-2117

国の緊急雇用創出事業により、平成25年度の臨時職員を下表のとおり募集します。募集は、ハローワークを通じて行いますので、直接ハローワークにお申し込みください。なお、業務の詳細については各担当課へ問い合わせください。（募集開始時期は3月中旬の予定です）

担当課	業務	業務内容	募集人員	雇用期間
健康増進課 ☎75-3355	健康行動調査および医療費分析	健診などの受診行動や未受診理由などの実態調査およびデータ整理、未受診者への受診勧奨のための訪問など	1	平成25年4月～ 平成26年3月 （保健師、看護師資格保有者）
市民生活課 保険年金係 ☎75-2159	国民健康保険制度・後期高齢者医療制度相談等強化事業	窓口対応、問い合わせ、相談対応、保険料納付勧奨	1	平成25年4月～ 平成26年3月
市民生活課 生活環境係 ☎75-6117	一般廃棄物適正分別排出事業	一般廃棄物の分別状況の調査、適正な分別の啓発、窓口対応	1	平成25年4月～ 平成26年3月
福祉課 高齢・障害者福祉係 ☎75-4823	介護予防・二次予防事業の対象者把握等強化事業	介護予防事業の窓口対応、問い合わせ、相談対応	1	平成25年4月～ 平成26年3月

市が通常行う臨時職員の募集とは異なります。詳細は各担当課へ問い合わせください。

ごみの分別と出し方は

「ごみ収集カレンダー」で！

■問い合わせ 市民生活課 生活環境係 ☎75-6117

平成25年度のごみ収集カレンダーが完成しました。4月から一年間の各地域のごみ収集日や、ごみ分別と出し方を品目ごとに分かりやすくまとめた一覧表などを掲載しています。

3月に囑託員を通じて、市内全世帯に配布いたします。なお、カレンダーの表紙に「対象地区」を記載していますので、必ずご確認ください。



農事窓口相談会を開きます

■問い合わせ 多岐市農業委員会事務局 ☎75-4831

農地の権利（売買・賃借権・相続・贈与など）全般、農地の転用にかかわる問題、改正農地法に関する相談、農業者年金などの相談を、地区担当の農業委員が対応します。お気軽に相談してください。

農事窓口相談会日程

月 日	受付時間	会 場
3月12日(火)	9:30～11:00	JA南多岐支所
	13:30～15:00	JA多岐支所
3月13日(水)	9:30～11:00	JA西多岐支所
	13:30～15:00	JA多岐中央支所
3月14日(木)	13:30～15:00	JA東多岐支所

道路占用料などの 料金を 改正します

近年の地価の下落に伴い道路法施行令が平成23年4月に改正されました。これを受け、多久市道路占用料・多久市準用河川占用料および産物採取料・法定外公共物管理条例を見直し、占用料および産物採取料の料金を改正します。

なお、占用料金等については、平成25年4月1日から新料金となります。

■問い合わせ

建設課 道路河川係

☎75-4826

市交際費の支出状況

▶平成24年度1月分

支出種別	区分	件数	金額(円)
弔 慰	今月分	1	5,000
	累 計	30	95,220
見舞い	今月分	0	0
	累 計	2	20,000
御 祝	今月分	1	10,000
	累 計	30	164,315
賛 助	今月分	1	2,800
	累 計	6	29,775
激励金	今月分	0	0
	累 計	0	0
接 遇	今月分	1	560
	累 計	52	127,494
会 費	今月分	14	35,000
	累 計	31	122,500
その他	今月分	0	0
	累 計	2	6,510
合 計	今月分	18	53,360
	累 計	153	565,814

◎詳細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

国民年金についての お知らせ

■問い合わせ

市民生活課 保険年金係 ☎75-2159

佐賀年金事務所 ☎31-4191

■国民年金保険料 学生納付特例申請のご案内

国民年金では、学生本人の前年所得が一定額以下の場合に、申請し承認されれば、承認期間中の保険料が後払いできます。
(ただし、年度ごとの申請が必要になります)

○平成25年2月までに学生納付特例の承認を受けた方

前回の申請で、あらかじめ届け出た在学予定期間が終了していない方には、日本年金機構より申請書(ハガキ形式)が届きます。必要事項を記入し、返送していただければ平成25年度の学生納付特例の申請が済んだことになります。

○はじめて学生納付特例を申請する方

学生証または在学証明書、年金手帳、印鑑(認印)を持参のうえ、市役所または佐賀年金事務所です手続きをしてください。

※学生の方が来庁できない場合は、家族の代理申請もできます。審査結果は日本年金機構佐賀年金事務所より届きます。(審査に2か月程かかります)

※平成24年度(平成24年4月分～平成25年3月分)の国民年金保険料学生納付特例申請の期限は4月30日(火)までです。

国民年金保険料後納制度申し込みをされた方へ

国民年金後納保険料納付書の『使用期限』にご注意ください!

過去10年以内に国民年金保険料の納め忘れの期間のある方は、申し込みにより、平成24年10月から平成27年9月までの3年間に限り、後納制度を利用して納付することが可能となりました。

○『使用期限』に注意してください

後納制度の申し込みをされた方には、後納保険料の納付書を送付していますが、お手元の納付書の使用期限は平成25年3月31日になっています。お支払いが済んでいない方は、早めに納付をお願いします。

○『使用期限』が過ぎてしまった場合は?

『使用期限』を過ぎた納付書は使えなくなります。しかし、後納保険料は、過去10年以内の国民年金保険料であれば再度申し込みし、新しい納付書を使用して納めることができます。国民年金保険料専用ダイヤルまたはお近くの年金事務所までお問い合わせください。

○『国民年金保険料専用ダイヤル』



ナビダイヤル®

0570-011-050

(受付時間) 月～金曜日 8時30分～17時15分 ただし月曜日は19時まで延長
第2土曜日 9時30分～16時(祝日・年末年始は利用できません)

4月1日
から

未熟児養育医療、育成医療の 手続き窓口が市に変わります

■問い合わせ

福祉課 社会福祉係 ☎75-6118
福祉課 高齢・障害者福祉係 ☎75-4823
健康増進課 ☎75-3355

これまで佐賀県保健福祉事務所が相談窓口でしたが、平成25年4月1日から市が相談窓口となります。
手続きが必要な方は、次のところにご相談ください。

給付事業名	対象者	担当課
未熟児養育医療の給付	出生時体重が2,000g以下の身体の発育が未熟な状況で生まれ、入院して未熟児養育医療を受ける必要のある未熟児（1歳未満）	福祉課 社会福祉係 ☎75-6118
障害者自立支援医療（育成医療）の給付	障害や現在の病気を放置すると将来的に障害が残る可能性があり、手術等の医療によって障害の改善が見込まれる満18歳未満の児童	福祉課 高齢・障害者福祉係 ☎75-4823

○4月1日から、未熟児の届出・訪問などの支援窓口も市に変わります。

対象者 2,500g以下で生まれた未熟児（1歳未満）

担当課 健康増進課 ☎75-3355

小さく生まれたお子さんの支援は、出生届のときに必要な事項を確認し、地区担当保健師が家庭訪問などをします。

母子家庭のお母さん、父子家庭のお父さん 高等技能訓練促進費をご利用ください

■問い合わせ 福祉課 社会福祉係 ☎75-6118

母子家庭のお母さんや、父子家庭のお父さんが、就職の際に有利な資格を取得するため、2年以上養成機関で修業する場合に、修業期間中の生活の負担を軽減する目的で高等技能訓練費を支給します。また、養成課程の修了後に一時金を支給します。

■支給額（平成25年度入学者）

高等技能訓練促進費（月額）

市民税非課税世帯 100,000円

市民税課税世帯 70,500円

入学支援費一時金

市民税非課税世帯 50,000円

市民税課税世帯 25,000円

■支給期間

修業期間の全期間（ただし、上限を2年とする）

■対象となる人

児童扶養手当の支給を受けているまたは、同様の所得水準にある母子家庭の母や父子家庭の父

■対象となる資格

看護師、介護福祉士、保育士、理学療法士、作業療法士
※事前に福祉課への相談が必要になります。

発達障害に関する相談窓口を多久市母子健康センターにも設置

佐賀県発達障害者支援センターは、発達障害に関する相談等の増加に伴い、鳥栖市のみだった相談窓口を多久市母子健康センターに平成25年1月から増設しました。

今年度は週1回程度開所します。来所相談は予約制ですので、電話での予約をお願いします。

■相談・問い合わせ

佐賀県発達障害者支援センター「結」

☎0942-81-5728

3月「自殺対策強化月間」です

かけがえのない命をみんなで守ろう

■問い合わせ・相談先

健康増進課 ☎75-3355

自殺は決して他人事ではありません。誤解や誤った社会通念から脱却して、自殺やうつ病のサインに早めに気づき予防しましょう。あなたのちょっとした声かけが大切です。

(○：正しい考え方、×：誤った考え方)

× 自殺は命を大切にできなくなったり、現実から逃げるために行う、恥ずかしい行為である。

○ 自殺は、課題が山積すると、それらに圧倒され、徐々に周囲が見えなくなり「死んで終わりにするしか方法がない」という思いに陥る。自殺とは誰にでも起こりうる追い込まれた末の死である。

× 借金は金にルーズな人間がするもので、自分で作ったのだから、自力で解決すべき。

○ 借金に苦しむ人の多くは生活のために借金をせざるを得なくなった人たちである。多重債務などは、法律家に相談することで解決するものである。

× うつ病はくよくよ考え過ぎたり、悩みを溜め込む精神力が弱い人になる病気である。

○ うつ病は、ストレスや仕事などが多い人が脳内の神経伝達物質を使い果たしてしまった脳のバッテリー切れであり、機能が多いスマートフォンのバッテリーがすぐ切れるのと同じようなものである。

全国一斉こころの健康相談統一ダイヤル

おこなおう まもろうよ こころ

0570-064-556

全国一斉実施期間：3月1日～3月7日

よりそいホットライン 24時間対応

つなぐ ささえる

0120-279-338

ガイダンスで専門的な対応も選べます

DJ YUYAさんと多久から熱い声援を！

サガン鳥栖のパブリックビューイング開催

パブリックビューイング(PV)は、広場などに設置された大型スクリーンで、スポーツの試合を観戦することです。みんなでサガン鳥栖を応援しませんか？入場無料ですので、たくさんのご来場をお待ちしています。

日時 3月9日(土) 17時～

場所 JR多久駅北側駐車場

内容 17時～ 野副一喜・成瀬ブルックリン音楽ライブ

18時～ サガン鳥栖選手トークショー&サイン会

19時～ サガン鳥栖VS湘南ベルマーレPV

司会 DJ YUYA (サガン鳥栖ホーム戦DJ／
FM佐賀ガッツモーニング担当)

■問い合わせ 商工観光課 街づくり係 ☎75-2117

小城警察署は新庁舎で業務を開始します

業務開始日時 3月4日(月) 8時30分

新庁舎 場所 小城市三日月町久米960番地

多久幹部派出所
では従来通り、
各種業務を継続
して行います。



■問い合わせ 小城警察署 ☎73-2281

借金問題

過払い請求

広告

- サラ金からの借金を完済された方、時効前(10年)であれば、過払い請求が可能です。
- 過払いの請求の場合、着手金不要(解決後、報酬金のみ)裁判までします。(印紙代等の実費は負担)

借金の相談は無料で随時受け付けます。民事・刑事の身の回りの問題もご相談ください。

営業時間 平日9:00～18:00 土曜9:00～12:00 日曜・祝日休

高崎繁行法律事務所

弁護士 高崎繁行(佐賀県弁護士会所属)

唐津市千代田町2109-17 くりはらビル1F

TEL 0955-70-0315



3月の定例教育委員会は15日(金)

時間 13時30分～

場所 市役所2階 第2委員会室
傍聴は自由です。

■問い合わせ

教育委員会 教育総務課 ☎75-3450

多久SPORTS

Vol. 11



■問い合わせ

(財)多久市体育協会 ☎75-5385

(財)多久市体育協会の各種目協会の取り組みを紹介しています。

多久市テニス協会

多久市テニス協会(会長 織田 行高)は昭和54年に発足、現在多久市役所クラブ・多久クラブ・タカタクラブ・Takuテニスクラブの4クラブが活動しています。

主な活動内容は、春季、夏季、秋季、冬季と季節ごとの大会や、市民大会、県民体育大会への参加。また4つのクラブで業務を分担し、会員の相互交流を図っています。年に1度は、多久市庭球場の整備なども行っています。

現在は、出来るだけたくさんの方にテニスを楽しんで頂くためTakuテニススポーツピアとテニス愛好会スポーツピアを立ち上げて、いつでも楽しくテニスが出来る体制づくりに励んでいます。昨年は、退職され夫婦で始められる方や初心者の方などの参加もあり、多くの方でクラブも賑わい始めています。



▲多久市庭球場で練習する会員のみなさん

みなさんも、健康を維持していつまでも若々しく幸せな人生を送るためにテニスを始めてみませんか。初心者中心でゲームが出来るコートも確保しています。たくさんの方の加入を心待ちにしています。

*理事長 笹川 敏 ☎75-4623

学校跡地・跡施設

(体育館・グラウンド)の

貸し出しについてのお知らせ

小学校の体育館・グラウンドについては、これまで学校開放事業として貸し出していましたが、4月から小学校の閉校に伴い学校開放事業は終了します。

今後の体育館とグラウンドの使用については、学校跡地・跡施設の貸し出しとして引き続き利用いただけます。これまでは学校教育に支障のない範囲ということでの休日や夜間の貸し出しでしたが、4月以降の貸し出し時間や利用料金については、社会体育施設に準じた取扱いになります。

詳しくは、生涯学習課までお尋ねください。

◆貸し出し業務を行う学校跡地・跡施設 (体育館・グラウンド)

納所小学校体育館およびグラウンド
東部小学校体育館およびグラウンド
南部小学校体育館およびグラウンド
西部小学校グラウンド

(体育館は従来から社会体育館)

北部小学校体育館およびグラウンド
緑が丘小学校体育館およびグラウンド

※中部小学校の体育館とグラウンドは、4月以降も学校開放事業として貸し出します。

■問い合わせ

生涯学習課文化スポーツ係

☎74-3241

過払金 返還請求!

取り戻した過払金以上のお金は、一切いただきません。
何も取り戻せなかった場合は、1円もいただきません。
(取り戻した過払金の中から20~25%をいただくのみです。)



西九州総合法律事務所

佐賀県弁護士会所属
弁護士 福田 大志 弁護士 行武 謙一

完済した方だけでなく、現在まだ借金が残っている方でも、連続10年以上の取引がある方には、自己負担金をゼロにします。

相談無料 秘密厳守

詳しくはホームページをアクセス!

西九州総合 検索

<http://nishi9kabarai.com/>

西九州総合法律事務所

裁判所 ● 日本生命 平山 建村店 ● 吉野 サイクル ● 至JR武雄温泉駅
至有田 ● ミニストップ ● 庄屋 ● ホームセンター ユートク ● 武雄署 ● モスバーガー ● 至嬉野 ● 至佐賀

要電話予約

☎0954-27-8056

受付/(月~金) 9:00~12:00 13:00~18:00
佐賀県武雄市武雄町大字武雄5650-26

広告

多久の

観光
ホットなう

西溪公園の催し

(雨天時は中止)

3月24日(日)

◆オープニングセレモニー 10時～
(書道パフォーマンス・孔子の里獅子舞・東部太鼓)

◆中部小腰鼓・のぞみ保育園花棒舞

◆多久町婦人会による野点(※有料)

◆見つけた! ゆるキャラ仲間
(ゆるキャラとかくれんぼ)

3月30日(土) さくら音楽祭

◆多久高校吹奏楽部・楓の会・はなみずき
琴乃舞会・親父バンド

3月31日(日)

◆冷汁を食べよう! 初お目見え
多久地区JA女性部味噌加工グループ(※有料)

◆イチゴを使ったケーキトッピング体験教室(※有料)

◆郷土芸能(孔子の里獅子舞・東部太鼓)

◆漢詩クイズ 佐賀県漢詩連盟 ※郷土資料館前

◆桜茶&桜菓子販売(※有料)

期間中

◆史跡の町に眠る謎(カード探し)・
シャボン玉遊び・スタンプラリー

◆地元特産品等の販売

多久聖廟周辺の催し

◆土工房こうきによる絵付け体験教室(※有料)

◆論語DE占い・論語DE書(朋来庵)

◆聖廟の絵作品展(朋来庵)

多久聖廟 パンジーがお出迎え



2月10日、多久聖廟周辺に東多久町の宮原和馬さんより寄贈された1,000株のパンジーを、多久美化クラブのみなさんが植えつけました。参道から多久聖廟までが華やかになりました。

孔子の里桜まつり

3月24日(日)～31日(日)

■時間 10時～16時

■会場 西溪公園および多久聖廟周辺

■主催 孔子の里 桜・紅葉まつり実行委員会

今年の桜まつりは「再発見!」をテーマに、多久の史跡、郷土芸能や体験教室などを通して、わがまち多久を再発見してもらおうと、さまざまなイベントを企画しています。

問 多久市観光協会 ☎74-2502

地元の人々に愛されている桜の名所、西溪公園は春を迎えると約400本の桜が咲き誇り、多くの花見客で賑わいます。
桜色一面の中、西溪公園および多久聖廟周辺において「孔子の里桜まつり」を開催します。特設テントでは地元農産物や特産品の販売、露店などがならびます。また、多久市物産館「朋来庵」でもイベントを行っていますので西溪公園と合わせてお楽しみください。

同時開催

多久城下ひなまつり

■時間 10時～16時

■会場 寒鶯亭(西溪公園内)

問 多久公民館 ☎75-2519

入場無料! / 来場者抽選  有

ひな人形・ひな飾りをはじめ主催者手づくりの「さげもん」などが並んだ会場は美と癒しの空間。子どもたちの琴演奏もお楽しみください。



3月10日は絵馬奉納式へお越しください

JR3駅に出張設置している巨大絵馬に投函された絵馬カードを集め、多久聖廟において、^{せきさい}新穀の様式にのっとり、1月と2月に絵馬奉納式を行いました。3月は、県立高校試験前の日曜日に、今年最後の絵馬奉納式を行います。多くの受験生やご家族の方のご参加をお待ちしています。

■日時 3月10日(日) 10時～ ■場所 多久聖廟 恭安殿

■参加費 無料(ただし木絵馬は600円)

■問い合わせ 多久市観光協会 ☎74-2502

多^{かつ}久^ひ市^し観^{くわん}光^{くわう}協^{けい}会^{かい}
原^{かはら}一^{いち}哲^{てつ}さん^{さん}に聞^ききま^した^{!!}!!

売^うれ筋^{しん}ベ^スト³

1. お守^{まもり}り
2. 孔^{こう}子^しせん^{べい}
3. 論^{ろん}語^ご日^{にち}め^くり^こよ^み



受^{じゅ}験^{げん}生^{せい}のみなさん^{さん}だけ^でなく、資^し格^{かく}取^と得^{とく}や就^{しゅう}職^{しやく}試^し験^{げん}を控^{くわ}え^てい^る方^{かた}も^もぜ^ひ合^あ格^{かく}祈^{いの}願^{げん}グ^ッズ^ズを^をお守^{まもり}り感^{かん}覚^{かく}で使^{つか}っ^てく^ださ^い。



多^{かつ}久^ひ市^し物^{ぶつ}産^{さん}館^{かん}

『朋^{とも}来^{らい}庵^{あん}』

営^{えい}業^{ぎやう}時^じ間^{かん} 9時^じ30分^{ふん}〜17時^じ
定^{てい}休^{きゅう}日^{にち} 第^{だい}3火^か曜^{よう}日^{にち}・月^{げつ}末^{まつ}
問^{もん}い合^あわ^せ 74-2502

多^{かつ}久^ひ聖^{せい}廟^{ぼう}入^いり口^{くち}に^にあ^り、学^{がく}業^{ぎやう}成^{せい}就^{じゅう}の^のお守^{まもり}りや聖^{せい}廟^{ぼう}に^にち^ぢな^なん^だ土^ど産^{さん}品^{ひん}を^を取^とり揃^{そろ}え^てい^ます。現^{げん}在^{ざい}、受^{じゅ}験^{げん}生^{せい}を^を応^{おう}援^{えん}す^る『合^あ格^{かく}祈^{いの}願^{げん}グ^ッズ^ズ特^{とく}設^{せつ}コ^ーナ^ー』を^を設^せ置^ちし^て、合^あ格^{かく}鉛^{えん}筆^{ひつ}、合^あ格^{かく}消^{しょう}し^ごム、合^あ格^{かく}お菓^が子^こな^など販^{はん}売^う中^{ちゆう}で^す。

ミ^ニ特^{とく}集^{しゅう}

Hello!多^{かつ}久^ひと合^あ同^{どう}取^と材^{ざい}

第^{だい}1弾^{だん}

物^{ぶつ}産^{さん}館^{かん}&直^{ちく}売^う所^{しよ}
売^うれ筋^{しん}ベ^スト³

2月^に7日^{にち}、毎^{まい}週^{しゅう}月^{げつ}曜^{よう}日^{にち}に生^{せい}放^{はう}送^{そう}中^{ちゆう}のエフエム佐^さ賀^が
『エフエム多^{かつ}久^ひ』と^との合^あ同^{どう}取^と材^{ざい}第^{だい}1弾^{だん}と^{して}、直^{ちく}売^う所^{しよ}、
物^{ぶつ}産^{さん}館^{かん}へ突^{とつ}撃^{げき}イ^ンタ^ービ^ューを^を行^いい^まし^た。
今^{いま}回^{かい}の取^と材^{ざい}先^{せん}は、多^{かつ}久^ひ市^し物^{ぶつ}産^{さん}館^{かん}『朋^{とも}来^{らい}庵^{あん}』、多^{かつ}久^ひ市^しふ^るさ^と情^{じやう}報^{ほう}館^{かん}『幡^{ばん}船^{せん}の^の里^り』、J^アが^が農^{のう}産^{さん}物^{ぶつ}直^{ちく}売^う所^{しよ}『た^たく^くさん^{さん}館^{かん}』の3か^か所^{しよ}。各^{かく}店^{てん}舗^ぽの売^うれ筋^{しん}ベ^スト³を^を取^と材^{ざい}し^まし^た。

FM佐^さ賀^が
77.9MHz

Hello!多^{かつ}久^ひ 好^{こう}評^{へい}放^{はう}送^{そう}中^{ちゆう}

毎^{まい}週^{しゅう}月^{げつ}曜^{よう}日^{にち}お昼^{ひる}12時^じか^から55分^{ふん}間^{かん}の生^{せい}放^{はう}送^{そう}で多^{かつ}久^ひの^のお出^でか^かけ情^{じやう}報^{ほう}や食^{しょく}べ^い物^{ぶつ}、イ^イベ^ベント情^{じやう}報^{ほう}な^などを^を発^{はつ}信^{しん}し^てい^ます。

(左^{ひだり}か^からミ^ミキ^キサ^サーの^の館^{かん}林^{りん}慎^{しん}二^にさん^{さん}、パ^パーソ^ソナ^ナリ^リテ^ティ^ィーの^のし^しの^のざ^ざき^きま^まさ^さひ^ひこ^こ 篠^{せう}崎^{さき}将^{しやう}彦^{ひこ}さん^{さん}、一^{いち}の^のせ^せめ^めぐ^ぐみ^み 瀬^せ愛^{あい}さん^{さん})



取^と材^{ざい}の^の内^{うち}容^{よう}は2月^に11日^{にち}番^{ばん}組^{ぐみ}の^の中^{ちゆう}で^で放^{はう}送^{そう}。『放^{はう}送^{そう}を^を聞^きいた^よ』と^と買^かい^い物^{ぶつ}に^に来^きら^{れた}お客^{きやく}さん^{さん}も^もい^いた^と聞^ききま^した[。]
こ^これ^れか^から^らも地^ち域^{いき}の^の話^わ題^{だい}を^を届^{とど}け^ます[!]

3月^に8日^{にち}に^は、パ^パーソ^ソナ^ナリ^リテ^ティ^ィーの^の篠^{せう}崎^{さき}が『朋^{とも}来^{らい}庵^{あん}』1日^{にち}店^{てん}長^{ちやう}に^に就^{しゅう}任^{にん}し^ます。
生^{せい}中^{ちゆう}継^{けい}もあ^あり^ます^ので、ぜ^ぜひ遊^{あそ}び^に来^きて^くだ^さい^ね。



館^{かん}長^{ちやう} 瀬^せ戸^と口^{くち} 貢^{きん}さん^{さん}に^に聞^ききま^した^{!!}

売^うれ筋^{しん}ベ^スト³

1. ほ^{ほう}う^うれ^れん^ん草^{そう}
2. キャ^{きゃ}ベ^ベツ^つ
3. 大^{だい}根^{こん}

多^{かつ}久^ひ産^{さん}に^にこ^こだ^だわ^わった^た商^{しょう}品^{ひん}を^をた^たく^くさん^{さん}取^とり揃^{そろ}え^てい^ます。市^し内^{うち}の^の会^{かい}員^{いん}さん^{さん}が^が作^{つく}った^たみ^みず^ずみ^みず^ずしい^い商^{しょう}品^{ひん}が^が並^{なら}ん^でい^ます。ぜ^ぜひ足^{あし}を^を運^{はこ}ん^でく^ださ^い。

J^アが^が農^{のう}産^{さん}物^{ぶつ}直^{ちく}売^う所^{しよ}
『た^たく^くさん^{さん}館^{かん}』

J^アR^ア多^{かつ}久^ひ駅^{えき}南^{なん}側^{がわ}に^にあ^る新^{しん}鮮^{せん}で^で安^{やす}心^{しん}・安^{やす}全^{ぜん}な^な地^ち元^{げん}産^{さん}の^の野^の菜^{さい}、加^か工^{こう}品^{ひん}、お^お肉^{にく}、工^{こう}芸^{げい}品^{ひん}な^などを^を取^とり揃^{そろ}え^てい^る直^{ちく}売^う所^{しよ}で^す。毎^{まい}週^{しゅう}水^{すい}曜^{よう}日^{にち}は^は多^{かつ}久^ひ産^{さん}米^{まい}お^およ^よびA^アコ^コー^ープ^ぷ商^{しょう}品^{ひん}を^を一^{いっ}割^{がく}引^ひき^で販^{はん}売^うし^てい^ます。

営^{えい}業^{ぎやう}時^じ間^{かん} 9時^じ〜18時^じ
定^{てい}休^{きゅう}日^{にち} 毎^{まい}月^{げつ}第^{だい}2・第^{だい}4日^{にち}曜^{よう}日^{にち}
問^{もん}い合^あわ^せ 75-8011



福^{ふく}島^{しま}己^き津^つ子^こさん^{さん}に^に聞^ききま^した^{!!}

売^うれ筋^{しん}ベ^スト³

1. み^みか^かん
2. 女^め山^{さん}大^{だい}根^{こん}
3. 漬^{つけ}物^{ぶつ}

女^め山^{さん}大^{だい}根^{こん}は^は酢^すの^の物^{ぶつ}に^にし^て食^くべ^べれ^ば甘^{あま}く^くてお^おい^いし^いで^すよ。

会^{かい}員^{いん}の^のみな^{みな}さん^{さん}が^が頑^{がん}張^{ちやう}って^て作^{つく}っ^てい^る白^{はく}菜^{さい}や^や大^{だい}根^{こん}な^など新^{しん}鮮^{せん}な^なお^お野^の菜^{さい}も^もあ^あり^ます。ぜ^ぜひお^お越^こえ^しく^くだ^さい。

多^{かつ}久^ひ市^し
ふ^ふる^るさ^と情^{じやう}報^{ほう}館^{かん}
『幡^{ばん}船^{せん}の^の里^り』

営^{えい}業^{ぎやう}時^じ間^{かん} 8時^じ〜18時^じ
(10月^に〜2月^には^は17時^じ30分^{ふん}ま^まで)
定^{てい}休^{きゅう}日^{にち} 毎^{まい}月^{げつ}第^{だい}1・第^{だい}3水^{すい}曜^{よう}日^{にち}
問^{もん}い合^あわ^せ 74-3239

西^{せい}多^た久^{きゅう}町^{ちやう}に^にあ^る地^ち元^{げん}産^{さん}の^の野^の菜^{さい}、農^{のう}産^{さん}物^{ぶつ}加^か工^{こう}品^{ひん}を^を扱^{あつか}う^う直^{ちく}売^う所^{しよ}で^で新^{しん}鮮^{せん}な^な農^{のう}産^{さん}物^{ぶつ}は^はも^もち^ろん、女^め山^{さん}平^{へい}だ^だご、漬^{つけ}物^{ぶつ}、花^{はな}、女^め山^{さん}大^{だい}根^{こん}ア^アイ^イス^すな^などが^が揃^{そろ}っ^てい^ます。



国 保 通 信



■問い合わせ
市民生活課 保険年金係

☎ 75-12159

70歳以上75歳未満の国民健康保険加入の方に、新しい保険証をお届けします。平成25年4月からの医療費の自己負担割合は1割に据え置きとなります。

70歳以上75歳未満の方の窓口負担は本来2割ですが、国による自己負担増凍結の措置で平成25年3月31日までは負担は1割となっています。

制度改正により平成25年4月から自己負担が2割に引き上げられる予定でしたが、この改正が凍結され、当面の間1割に据え置かれます。

●対象となる方に、負担の表示を改めた新しい保険証を、3月中に簡易書留で郵送します。有効期限は平成25年7月31日です。

●ただし、前年の所得をもとに現役並み所得者と判定された場合は、自己負担割合が3割となります。

●7月31日までに75歳になる方は、誕生日の前日までが有効期限となります。該当者には「後期高齢者医療保険」の保険証を送付します。

平成25年3月末まで

自己負担1割

平成25年4月から

自己負担2割

当面の間

自己負担1割に
据え置かれます

健診結果は、
自分の健康の
バロメーター
として活用を！

北多久町の実態

自分の健康を
自分で管理
するために



今月号は、北多久町の実態と担当者を紹介します。

【北多久町】

① 特定健診の受診率

北多久町は、市内で最も対象者が多い地区です。母子健康センターを会場として、10日間行いました。

受診率は48・2%と低く、40歳や50歳の世代の受診が少ない状況です。行政区別の受診率も、6.7%から77・8%までと差が大きいです。

② 特定健診の結果

受診者646人の結果では、重症化予防が必要な方が、375人(58%)と半分以上を占め、すべての項目が正常な方は、49人(7.6%)となっています。

中でも、LDLコレステロールが高い方が11・5%(74人と多く、基準値以上の方は、女性が男性の倍以上となっています。血圧の結果では、すぐにでも倒れ

る危険性が高い180/110以上の即治療を始める必要のある方が8人と多く、また糖尿病の結果も治療が必要な血糖(HbA1c)7.0以上の方が21人と多くなっています。まずは、未治療の方を治療に結びつける必要があります。

③ 担当保健師・栄養士・看護師

北多久町は、大字小侍と大字多久原の2地区に分けて、担当保健師がいます。

地区ごとの状況から優先する方を決めて訪問しています。



左から 大字小侍担当 森 哲子 保健師
大字多久原担当 田中小百合 保健師
北多久担当 田代 佳恵 管理栄養士
北多久担当 田中 羊子 看護師

■問い合わせ
健康増進課

☎ 75-13355

第53回郡市対抗県内一周駅伝

順位アップならずも 来年の躍進に期待!!

早春の佐賀路を各郡市代表のランナーが駆ける、毎年恒例の県内一周駅伝大会が2月15日～17日にかけて開催され、13のチームが総距離269.9km、33区間のコースに挑みました。船津静哉監督率いる29人の多久市チームは粘りの走りをみせ、16時間25分41秒のタイムを出し、第12位でした。若手の選手の活躍や全体でカバーする走りで、来年につながる大会となりました。



▲初日、13チームが基山町役場を一齐にスタート（中央：鶴 紘寿選手）



▲15区 塚原大和選手



▲7区 山下勝平選手



▲11区 森下義仁選手（写真左）



▲29区 出雲一真選手



▲13区 荒川弘孝選手



▲14区 14.3kmを力走する
諸田雄一郎選手



▲26区 北多久町を走る
山本絢裕選手



▲中学生ランナー
谷内ひかる選手
（最終日：31区）



▲渾身の走りでゴールするアンカーの
藤井康輔選手（佐賀新聞社前ゴール）

市長コラム

温故創新

Message for citizen

水道料金値下げ議案を提案します

市長 横尾俊彦

安倍内閣による経済景気対策とその効果、いわゆるアベノミクスにより経済回復への期待が膨らんでいます。為替レートも動き、円高が円安へと移行し、それにより輸出産業が活気を取り戻しつつあります。でも一方では輸入品価格が割高になり、様々な懸念も生じつつあります。石油や食品の価格、さらに電力料金等を上昇させる影響で、暮らしの先行きに心配も募りつつあります。

そんな暮らしの情勢も踏まえ、定住対策・企業誘致対策等も勘案し、これまでの検討成果として3月議会に水道料金値下げ議案を提案します。

市の上水道の水源のひとつである佐賀西部広域水道企業団からの受水単価の値下げと利益剰余金を活用し料金値下げをしたいという提案です。

値下げ率は一般家庭で平均12.06%、業務用で平均4.71%、全体平均では9.89%の値下げ改定案です。具体例でみれば、一般家庭で20㎡使用の場合で現在5,460円が4,725円となります。

市議会で議決されれば、4月検針分から料金値下げし、市民の皆さんの負担を軽減します。

また、定住対策・子育て支援策については昨秋10月から子どもの医療費助成を大きく改善して実施しています。新たに中学生までを対象とし、通院・入院などについて県内トップクラス級の助成に踏み切りました。

これらの策が奏功して市民生活支援になり、そして定住増などの効果が出ることを期待しています。もちろん対策の工夫はさらに続きます。



▲中央中体育館で行われた講演会

武富豊監督講演会

中央中立志式で語る

1月18日、天満屋女子陸上部監督の武富豊さんが、中央中立志式で講演会を行いました。女子マラソンで4大会連続してオリンピックに選手を送り出している武富監督は、北部中出身。後輩の生徒たちに、「みんなと同じ中学生から陸上を始め46年間携わってきました。好きなことを職業にできたことを幸せだと思っています。中学時代走ることで、何もできない自分が居場所を見つけられました。仲間と一緒に走ることのでき、自分を認めてくれる仲間がいて、陸上を続ける原動力になりました」と話し、「これが好きだということを見つけ、ぶれずにやり遂げてほしい。続けることが大切で、続けたことで達成感を得て自信につながってほしい」と激励しました。

女山大根育てたよ！

北部小5年生が総合的な学習で取り組む

北部小5年生59人は、「多久の特産物を調べよう」と女山大根の栽培に取り組みました。1学期に調べたさまざまな多久の特産物の中から女山大根を栽培しようと決めて、「幡船の里」の船津忠伸会長から大根の種をもらい、9月に種まきをしました。水やりが大切と教えてもらったので、班で曜日を決めて毎日水やりをし、休みの日も欠かさず続けました。

1月に収穫し、女山大根を使った料理にも挑戦しました。サラダ、大根ステーキ、大根もちや炒め煮などを作り、先生やみんなでも味わいました。

学習を終えた5年生たちは、「みんなで育てた大根は20～30cmと小さかったけど、採れたので良かった」、「ものを育てる大変さやありがたみがわかった」と話していました。



▲女山大根を収穫する児童たち

▶女山大根料理に取り組んだ児童たち。
「自分たちが育てたから、おいしかった」と大満足



砂原区で防災訓練

2/3

砂原区自主防災会と市の防災安全課を中心に、同区の防災訓練を行いました。昨年7月の豪雨で、区内も多くの被害が発生したことを受けて企画したもので、婦人会や老人会、消防団、役員など約80人が参加しました。

参加者は区内全域を巡回し、危険箇所や防犯灯、消火栓の場所などを確認。国土交通省武雄河川事務所の協力を得て、砂原区独自の自主防災マップを作りました。その他、土のう作製と炊き出しも行いました。



税金について知ろう！

1/30

子どもたちに税金の役割や大切さを知ってもらおうと、多久市、税務署、県税事務所が市内の小学校で租税教室を開きました。

1月30日は、納所小の6年生を対象に市役所税務課の職員が、税金の種類や消費税率などの問題を出したり、税金がなくなった暮らしをアニメで紹介。児童らは、職員の説明で一つひとつ確認し「税金の種類は少し知っていたけど、使い道は知らなかった。なくては困ることが良くわかった」と熱心に学習していました。





▲講師の説明を受けて
1本1本生ける児童たち

豪華なフラワーアレンジメントが完成！

東部小で「花の教室」開催

2月12日東部小にて「花の教室」が行われ、6年生48人がフラワーアレンジメントの体験をしました。佐賀県花づくり推進協議会が、体験を通じて子どもたちに花に対する興味や理解を深めてもらおうと開いたものです。

教室では、佐賀花商組合青年部員4人が講師として指導。講師の説明を聞いて、バラやカーネーション、スイートピーなど8種類の花を吸水スポンジに挿し、豪華なフラワーアレンジメントを完成させました。

児童たちは、「先生方がやさしく教えてくれてわかりやすかった。おうちの人への素敵なプレゼントとして作ることができました」とお礼を言いました。

樋口さん夫妻 佐賀農業賞 優秀賞を受賞！

甘い香りの「さがほのか」栽培夢膨らむ

意欲的に技術や経営の改善に取り組み、地域農業の振興に貢献している農業者に贈られる平成24年度「佐賀農業賞」先進的農業経営者の部で樋口誠さん・英美さん夫妻（東多久町）が優秀賞を受賞しました。

樋口さんは、米・麦・大豆とイチゴ（さがほのか）の複合経営に取り組まれています。今回の受賞に「昨年4月に父から経営移譲をしての受賞だけに今後ますます頑張っていこうと、気持ちを新たにしました。将来は6次産業をめざし、子どもたちと協力して50歳までに、自分たちの作ったものを売る店をもつのが夢」と話す樋口さんは、イチゴを生かした加工品づくりと販売に向かって夢を膨らませています。



▲1月30日の佐賀農業賞受賞式での
樋口誠さん・英美さん夫妻

西多久町で伝統行事の花煎り

2/15

西多久町のくど造り民家『川打家』（国重要文化財指定）で花煎りが行われ、『幡船の里』船津忠伸会長はじめ、会員ら6人が参加しました。

花煎りは、お釈迦様の命日（15日）に合わせて行う伝統行事で、釜でもち米のモミを炒ると、だんだんとモミがはじけて花が咲いたような白い実の形に変化。モミは、湿らせたしばの枝などに貼り付け、お釈迦様が亡くなったときに咲いたと言われる「沙羅双樹」の花に見立てて仏前に供えて無病息災を祈ります。



女性と男性、共に高める防災力

2/10

多久市男女共同参画フォーラム『あなたと私の防災力』が、多久市社会福祉会館で行われました。佐賀県レクリエーション協会の江口英子事務局長による講演では、「性別に関係なく一人ひとりができることをし、コミュニケーションで地域の絆を密にして」と、より良い人間関係で防災力を高めることを呼びかけました。また、多久消防署による消火訓練とAED講習もあり、参加者は、力のない人が消火器を使う時のコツを質問するなど、積極的に学んでいました。



錢太鼓大工田教室



▲子どもたちと一緒に楽しく練習しているみなさん

婦人会サークル活動を通して輪が広がっています

錢太鼓大工田教室は、平成16年に北多久地域婦人会のサークル活動として始まり、毎月第2と第4の金曜日の午後8時から大工田公民館で練習をしています。会員の健康づくりのため、婦人会活動を広めるためにと始まった教室に、3～4年前から子どもたちが参加して練習するようになりました。小中学生は現在6人参加。孫とおばあちゃんとの会話もでき、絆が深まっています。

地区の敬老会や文化祭、多久まつりで演奏しています。左右に竹筒型のバチをもち、手を振りながら踊る錢太鼓のレパートリーは10曲。指導者の眞子隆さんの掛け声に合わせて、「岸川節」や「のんのこ」、「久留米そろばん」を踊ります。今では子どもたちが、回したり振ったりする振り付けを良く覚え、難しい曲を上手に披露しています。

問 眞子 隆 ☎090-9568-0499

●連載23● 郷土資料館で学ぶ多久の歴史

親心をもって教え導く『婆心帖』

草場佩川筆『婆心帖』は佩川教育観が最もあらわれている作品で、昔から伝わる説話と儒学の教えを、美しい挿絵とともにまとめたものです。婆心とは子を思う老婆の心、つまり親心をもって教え諭すということで、難しい漢文ではなく「やまと言葉」を用いて、幼子に噛んで含めるように記しています。柔らかな筆致と優しい色使いで描かれた挿絵には、佩川の温かな人柄が感じられます。

『婆心帖』は、佐賀城下に住む西村規謙という豪商の依頼で制作されました。当時佩川は、藩校弘道館の教官を務めるかたわら、一般庶民向けの学問所「教導所」で講義をしており、西村規謙は熱心な受講生でした。

『婆心帖』を著す前の年、佩川は次男・大二郎を失いました。若くして亡くなった息子の幼いころを思い出しながら、佩川は『婆心帖』に取り組んだのでしょう。「婆心」とは、佩川の親心だったのかもしれません。

『婆心帖』は、ただいま郷土資料館3号展示室にて展示しています。

▶草場佩川筆『婆心帖』



多久市郷土資料館・歴史民俗資料館・先覚者資料館

開館時間 / 9時～16時 入館 / 無料

休館日 / 月曜日(月曜が休日の場合は開館し翌火曜休館)

■問い合わせ 多久市郷土資料館 ☎75-3002

市民文芸

短歌

《麦の芽短歌会 互選》

時移り 変転しげき世にありて

職退きし娘等は里に帰り来

田淵ミチ子

新米に大根の葉の一夜漬

楽しみ間引く暮れなずむなか

梶原恵美子

咲く花は綺麗なれども落葉には

日ごと掃除が大変となる

本田 静香

風に鳴る 葉ずれの音の胸に沁む

病の日々を過ごしている吾

浦野 嘉恵

心打つ 短歌を探して日々歩く

それより外に夢中になれず

本村 則子

俳句

《あざみ句会 互選》

マフラーを体裁もなくぐる巻に

田中あつ子

経あぐる 仏間一入 寒かりき

川内スミ子

大寒の 蒼天を研ぐ風の音

中嶋 清子

凍天に ひとすじ北へ 飛行雲

武富りつ子

待春の 祈り小さき 鈴を振る

大石ひろ女

川柳

《多久市川柳会 互選》

子の帰省 太い印を付けて待つ

高塚チカ子

寒さには勝てぬわが身はぬいぐるみ

古賀ちひろ

盲導犬 白い心の杖を持ち

井上 東子

死に急ぎしたくないのよ 孫がいる

峯 ひさえ

白黒をはっきりつけてから 孤独

松下 修

毎日頑張っている女性のみなさんへ

自分自身の

こころと体の健康、考えていますか？

毎年3月1日から8日までは「女性の健康週間」です。
女性の体は、ホルモンバランスの影響が大きく関係しています。バランスを保つためにも食事をきちんととり、ストレスをためない生活が大切です。自分でメンテナンスを始めましょう。



子育て中の方も体をリフレッシュするための講話

「ライフステージに合わせた健診！

賢く活用しよう。」

■日時 3月5日(火) 10時30分～11時

■場所 児童館（母と子のサロン内で実施）

■問い合わせ 健康増進課 ☎75-3355



体のチェック 自分の健康管理に役立てましょう！

健診やがん検診は、20歳以上の市民に健診等の希望調査を配布して、申し込みを受け付けています。希望調査は毎年4月に区長さんを通じて配布・回収しています。

20歳～39歳：一般健診

40歳～：特定健診

20歳～：子宮がん検診、
肝炎ウイルス検診

40歳～：胃・肺・大腸・
乳がん検診、
骨そしょう症検診



「疲れた」「眠れない」 など感じる方、相談 してみませんか？

◎心・ストレス相談（完全予約制）

■日時 奇数月に開催

（23ページ参照）



運動して リフレッシュ！

◎多久スポーツピア ☎75-2225

筋力トレーニングや軽スポーツ
などができます。3月17日は
ウォーキングも。（27ページ参照）

◎カーブス ☎75-2428

（フードウェイ多久店2階）
女性専用健康運動施設

◎財孔子の里 ☎75-5112

ヨガ教室、太極拳教室が
あります。

この他、企業や地域等でも、女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごすための支援が始まっています。

今年は身近な小城多久地区の先生に講演していただきます！

多久市・小城市 肝がん・糖尿病予防講演会

入場
無料

知らない間に進んでいく生活習慣病。
予防のコツをつかんで、毎日の暮らし
に活かしましょう。

日時

3月23日(土)

13：20～15：50

（開場 12：45）

場所

小城市保健福祉センター「桜楽館」

質問は事前受け付けです。

3月15日までに
健康増進課へ！

プログラム

◎開会

◎講演Ⅰ 「最新！！ウイルス性肝炎の治療」

講師 島内 義弘先生（しまうちクリニック 牛津町）

◎講演Ⅱ

演題①「生活習慣病と糖尿病」

講師：野田 和良先生（野田好生医院 小城市町）

演題②「糖尿病 これならできる運動療法！」

講師：諸江 一男先生（諸江内科循環器科医院 北多久町）

演題③「糖尿病と歯周病 歯周病治療で血糖値が改善！」

講師：尾鷲 俊行先生（おわしデンタルクリニック 牛津町）

◎パネルディスカッション

講師への質問Q & Aタイム

◎閉会

■問い合わせ・申し込み 健康増進課 ☎75-3355

母と子の教室・健診のスケジュール

日程 内容 / 会場 / ▶ 受付時間 / 対象者 (母子健康手帳を持参)

3/7(木)	1歳半児健診 フッ化物塗布	母子健康センター	▶ 13:00～13:20	H23.7.1～8.31 生まれ (個人通知)
10(日)	子ども生活習慣病予防健診 (計測・検尿・血液検査)		▶ 8:30～11:00	小学5年生・中学1年生等の 希望者(要予約)
19(水)	2歳半児歯科健診 フッ化物塗布		▶ 13:00～13:20	H22.7.1～8.31 生まれ (個人通知)
21(木)	すくすく子育て相談会		▶ 予約制	就学前まで(要予約)

※持参していただくものなどは、対象者のみなさんに届くご案内で確認し、当日忘れないように注意してください。

予防接種に関するお知らせ

こども予防接種週間 3月1日(金)～7日(木)
この期間は日曜日でも予防接種を受け付けます！

日曜日(3月3日)は次の医療機関が受け付けます。
この機会に活用してください。

- ・ 多久生協クリニック(東多久町) ☎76-3177
(時間 9:00～13:00/14:00～16:00)
- ・ 諸隈病院(北多久町) ☎74-2100
(時間 9:00～12:30/14:00～17:00)

無料で接種は今年(3月)末まで！
麻しん・風しん予防接種はお済みですか？

次の対象者は4月以降、有料となります。県内の
指定医療機関に予約をし、母子手帳持参で早めに
接種しましょう。

- 対象者
- ・ 1歳～2歳未満の幼児
(平成24年度)
 - ・ 年長児にあたる年齢
 - ・ 中学1年生にあたる年齢
 - ・ 高校3年生にあたる年齢

インフルエンザ警報継続中！

今年の佐賀県のインフルエンザ患者数は他県と
比べ多い状況で、現在も1月から継続して警報レ
ベルとなっています。

インフルエンザにならない、うつさないために
咳エチケットを守り、まめな手洗いやうがい、マ
スクの着用、予防接種などで予防をしましょう！

「咳エチケット」とは

マスクの着用やティッシュなどで口と鼻を押さえ
る等、咳・くしゃみで他の人にインフルエンザをうつ
さないために行うマナーのこと。

多久市
健康プラン
重点目標！

☆朝ごはんを食べよう！
☆タバコの害をなくそう！
みんなの健康をまもろう！

3月28日(木)は 心・ストレス相談日です

時間 ▶ 14:00～16:30

場所 ▶ 母子健康センター
(完全予約制)

ストレスなどについて専門員
が相談に応じます。健康増進課
(☎75-3355)に申し込みください。

毎週月曜日は 健康相談日です

時間 ▶ 13:00～16:00

場所 ▶ 市役所1階
健康増進課窓口

市民のみなさんのための健康増
進窓口として、妊産婦、乳幼児か
ら大人まで、すべての方の健康に
関する相談に応じています。

メールでの相談も実施中！

✉ kenkozoshin@city.taku.lg.jp
(多久市のホームページからご利用できます)

多久市・小城市 休日在宅当番医のご案内

受付時間 ▶ 9時～17時 ※必ず保険証をご持参ください

月 日	医療機関名(診療科)	所在地&TEL
3/3 日	多久生協クリニック (内科・小児科)	東多久町 ☎76-3177
	藤井整形外科医院(整形外科)	小 城 町 ☎72-7650
3/10 日	長野医院(内科)	西多久町 ☎74-2755
	徳富医院(産婦人科・内科)	芦 刈 町 ☎66-1547
3/17 日	中多久病院(精神科・内科)	北多久町 ☎75-4141
	坂田整形外科(整形外科)	三日月町 ☎72-5155
3/20 祝	永代医院(外科・内科)	南多久町 ☎75-5003
	上坂医院(耳鼻咽喉科)	小 城 町 ☎73-2930
3/24 日	諸隈病院(診療科未定)	北多久町 ☎74-2100
	ひらまつ病院(診療科未定)	小 城 町 ☎72-2111
3/31 日	多久市立病院(診療科未定)	多 久 町 ☎75-2105
	江口病院(内科)	三日月町 ☎73-3083
4/7 日	みつふじ医院(婦人科・内科)	北多久町 ☎75-5088
	伊東医院(内科・整形外科)	小 城 町 ☎73-3235

※診療科未定の当番医は、当日お問い合わせください。

今年度は認知症を予防するために「認知症についての知識」、「認知症の治療とケア」、「認知症の予防」について、順を追って掲載しています。

今月は、認知症サポーターを紹介します。

認知症の治療とケア

あなたも 認知症サポーターに!



● 認知症サポーターとは

認知症はだれでもなる可能性のある病気です。他人ごととして無関心でいるのではなく、「自分たちの問題である」という認識をもつことが大切です。

認知症サポーターは、「なにか」特別なことをする人ではありません。認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人や家族に対して温かい目で見守る、認知症の人への「応援者」です。

地域や職場などで認知症サポーターとしてなにができるか一例を示しました。一人ひとりに個性があるように、対応は様々ではありません。自分たちに何ができるのかを考えてみましょう。

地域でサポート!

認知症の人が困っていたら「なにかお手伝いをすることはありませんか」と、一声かけてみます。たとえ、具体的な援助はできなくても理解者であることを示すことはできます。

認知症の介護家族には、「近所に迷惑をかけているのでは」という思いがあることがあります。「大変ですね。お互い様ですからお気づかいなく」といった一言や、ねぎらいの言葉をかけることで、家族の気持ちはぐっと楽になるものです。



働く場面でサポート!

地域で働く人の理解があれば、認知症の人が一人で買い物や食事に出かけることが可能になります。

例えば、道に迷うなどしても、地域で働く人が気にかけることで、安全に暮らすことができるでしょう。

日常生活に直接かかわる業種に従事している人々の理解と協力は、認知症の人が地域で生活を継続することの大きな支えとなります。

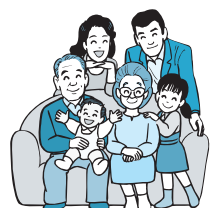


家族でサポート!

認知症の人の家族は、道に迷ってしまうことを想定しておき、探索器を用意したり連絡先等を身に付けさせておいたりして、万が一に備えます。

同居している場合には「共倒れ」になることを避けるためにも、介護サービスをうまく使うことや、「認知症の人と家族の会」のような当事者の会などから情報を得ることも考えましょう。

また、近隣住民からスムーズに協力を得るためには、認知症の人が家族にいることやその状態について、なるべくオープンにしているほうが良いでしょう。



おたっしゃ本舗

今月の福祉

多久市地域包括支援センター
(多久市役所 福祉課内)

問 ☎ 75-6033

多久市地域包括支援センター（おたっしゃ本舗多久）は高齢者のみなさんが、いつまでも元気で安心して暮らせるように、あらゆる面から応援する総合相談機関です。

「認知症サポーター養成講座」を受けませんか？受講者には、認知症サポーターの印となるオレンジリングをプレゼントします。

ご希望の方は、福祉課へご連絡ください。

げんきアップさー来る (もりもりコース)

- 日時 3/7・14・21 (毎週木曜日)
4/4・11・18・25
9:30～10:30 (初心者)
10:45～11:45 (経験者)
- 場所 スポーツピア

げんきアップさー来る (きらきらコース)

- 日時 3/1・8・15・22 (毎週金曜日)
4/5・12・19・26
13:30～14:30 (初心者)
14:45～15:45 (経験者)
- 場所 スポーツピア

ロコモ予防啓発セミナー

腰やひざが痛くて歩きにくいことはありませんか? もしかして、ロコモティブシンドローム (ロコモ) かも!

専門の先生から「ロコモ予防のポイント」を聞いてみませんか? ※要申込

■日時 3/10 (日) 13:20～16:00

■場所 アバンセ

■内容 講演Ⅰ「ロコモを知って
早期に予防 いきいき元気!」
講演Ⅱ「これがロコトレ
予防の運動のポイント!」

■問い合わせ・申し込み

佐賀県 健康増進課 ☎25-7074

3・4月の主な行事

ロコモを効率よく改善するためのトレーニング

“ロコトレ”を始めよう! ⑪

骨や関節、筋肉などの「運動器」が衰え、介護が必要になったり、そうなる危険性が高くなった状態のことをロコモと言います。いつまでも自分の足で歩き、いきいきとした生活を送るために、トレーニングを始めましょう! これから5年後10年後、「やっておいてよかった」と思えるときが必ずくるはずですよ。

ステップ
アップ!
ロコトレ

痛みを改善する ながらトレーニング
膝の痛みを和らげる

作業の合間にひざの曲げ伸ばし

作業の合間を使ってひざの屈伸をしましょう。

ひざは、1日1回曲げ伸ばしすることが大切です。

1

背すじを伸ばしてすに浅く座る。片方の足首を両手でつかんで胸に引き寄せる。10秒間保ち、足をもとに戻す。

2

片足を前に出し、ひざを手で押してまっすぐ伸ばす。そのままの状態で10秒間保ち、もとに戻す。



「多久市高齢者趣味の作品展」開催! 作品募集

作品受付

4月8日(月)～4月19日(金)
福祉課 高齢・障害者福祉係

作品展示

5月2日(木)～5月16日(木)
多久市役所1階市民ホール

応募資格

市内に居住する60歳以上のアマチュアの方

作品種目および規格

① 絵画

- ・日本画 (水墨画を含む)・洋画 (油絵、水彩、素画、版画、パステル)
- ・10号 (53.0cm×33.3cm) 以上50号 (116.7cm×116.7cm) 以内で額装とする。

② 書

- ・漢字、かな、篆刻、調和体および前衛、刻字は問いません。
- ・表装仕上がりで1.5m以内 (縦形式) 一辺が242cm以内 (横形式) 一辺が182cm以内

※篆刻作品は、縦39cm×横30cm以内の額装とする。

③ 写真

- ・カラー、モノクロは問いません。
- ・長辺が50cm以上90cm以内の単写真で木製パネル仕立てとする。

出品上の注意

- ・出品数は、一人1点とする。
- ・額装、容器などには、ガラスを絶対使用しないください。(アクリルは可)
- ・額装には、陳列金具をつけ、ヒートン、釘類をつけないください。

作品については、審査を行い、入賞作品を決定します。

※市出典のみ四切 (25cm×30cm程度) でも可

④ 手芸・工芸

- ・素材は限定しない。

(平面)

- ・50号 (116.7cm×116.7cm) 以内 (立体作品) 高さ60cm以内 (屏風)
- ・二曲とし、平面サイズは高さ149cm×横140cm以内とする。

⑤ 彫刻・彫塑

- ・高さ200cm×幅100cm×奥行・幅100cm以内 (置き台を含む)
- ・重量200kg以内とする。

平成25年度国税専門官採用試験

受験資格 昭和58年4月2日～平成

4年4月1日までに生まれた方ほか

試験の程度 大学卒業程度

受付期間

①インターネット 4月1日(月)～11日(木)

②郵送または持参 4月1日(月)、2日(火)

第1次試験日 6月9日(日)

問・申 佐賀税務署 総務課

☎32-7511

福岡国税局 人事第二課

☎092-411-0031

多久市・曲阜市友好都市締結20周年記念
多久市民の翼「上海・曲阜・北京の旅
5日間」参加者を募集します

孔子生誕の地である曲阜市の表敬
訪問、孔子廟の見学をはじめ、上海、
北京をめぐる5日間の旅に参加して
みませんか。

旅行期間 5月24日(金)～28日(火)

※日本から添乗員が同行します。

募集人員 50人(最小催行人員30人)

参加費 169,000円/人

申込方法 (財)孔子の里もしくは(株)西

日本日中旅行社に電話、FAXま

たは書面でお申し込みください。

申込締切 4月19日(金)

問・申 財団法人 孔子の里

☎75-5112/☎75-5320

株式会社西日本日中旅行社

☎092-283-8989/☎092-283-8990

催し

発掘ミニ企画展「多久の窯跡」

肥前陶磁器は朝鮮半島の人と技術
などを導入しながら発展しました。

広く知られる伊万里焼の基礎を築
いた陶祖李参平の足跡は多久からと
いわれ、市内には窯跡や陶磁器片が
残されています。

今回の展示では「多久の窯跡」と
題し、市内の窯跡と代表的な資料を
現品や写真で紹介します。

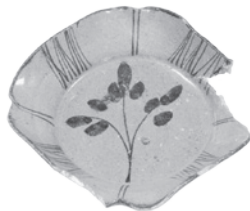
会期 3月12日(火)～21日(木)

8時30分～17時15分

※土・日・祝日を除く

場所 市役所1階市民ホール

※観覧は無料です。



▲高麗谷古窯跡出土 絵唐津萩文小鉢

問 生涯学習課 文化財発掘事務所

☎75-6701

『Hello!多久』好評放送中

F M佐賀77.9MHz 毎週月曜

♪ お昼12時～12時55分 ♪

♪ 番組へのリクエストやメッセージは ♪

✉ taku@fmsaga.co.jp ☎0952-25-1462

多久ミュージカルカンパニー公演

Forever Now (フォーエバーナウ)

～永遠にわからないものを求めて～

多久ミュージカルカンパニー(TMC)
第3回公演のお知らせです。TMC
は純朴で新鮮な歌とダンスで日本全
体を元気にするパワーを届けられる
よう頑張っています。涙や感動に包
まれる作品にご期待ください。

日時 4月6日(土)

①18時(開場)、18時30分(開演)

4月7日(日)

②13時(開場)、13時30分(開演)

③17時(開場)、17時30分(開演)

会場 中央公民館大ホール

入場料 当日2,000円(大人)、1,500

円(中高生)、500円(小・幼児)

※チケットは中央公民館ほか多久市
物産館『朋来庵』にて販売中。

問 多久市中央公民館 ☎74-3241

その他

老人福祉センターむつみ荘

3月の無料送迎バスの運行日

日程	運行
7日(木)	岸川・四下・立山・前田・ 高木川内・明治佐賀・栄 町・番所・横柴折・荏原・ 砂原方面
13日(水)	西多久方面
23日(土)	納所方面

問 むつみ荘

☎75-3701

相続登記は
お済みですか？

あなたの借金生活、見直ししてみませんか？

任意
整理過払
請求自己
破産個人
再生不動産
登記商業
登記裁判
手続き

10年以内に、
完済した方もOK!!
払い過ぎた利息
取り返せます

広告

司法書士法人 MCP

佐賀MCP

検索

例えば

- ・追加融資で、借りれない！・夫に承諾なんて、得られない！
- ・住宅を処分せずに借金を整理したい！
- ・少しでも、借金の悩みから解放されたい！



☎0952-75-2170

【佐賀事務所】佐賀県多久市北多久町小侍45-129 司法書士土満安浩/認定番号第130027号

借金問題・過払い金返還請求の

広告



無料で
相談は
可能です！

ご相談は 磨へ。

日曜相談会開催中！

(まる) 司法書士法人
Maro 磨法務事務所

〒840-0816 佐賀県佐賀市駅前本町1-23
TEL:0952-29-0415 代表司法書士 橋尾 勝彦
佐賀県司法書士会所属 認定番号第130016号
※司法書士法第3条第1項の範囲内に限ります

通話
無料

0120-006-215

登記
手続
債務
整理



ゼロをまわしてマロに行こう！



募 集

多久スポーツピア春ウォーキング
ウォーキング&ペタンク大会

日時 3月17日(日) 9時～12時

※ウォーキング終了後にペタンク大会を行います。

集合場所 多久聖廟駐車場

実施場所 ①ウォーキング

…聖廟駐車場～多久町周辺

②ペタンク…多久市物産館南側広場

参加料 1人200円(ピア会員は100円)

参加者 小学生以上(市内外問わず)

参加申込 多久スポーツピアまたは、生涯学習課まで。

問・申 多久スポーツピア ☎75-2225
生涯学習課 ☎74-3241

家事・介護チャレンジ講座

ボランティア活動や高齢者、障害者福祉の解説や体験、簡単な介護食の作り方など講義と実習を行います。受講料は無料です。

日時 3月18日(月)、21日(木)、22日(金)
10時～16時

会場 佐賀県社会福祉士会館、アバンセ

対象者 家事や介護に興味のある方で、佐賀県にお住まいの方。

募集人数 30人(先着)

参加申込 事前の申し込みが必要です。

問・申 公益社団法人
佐賀県社会福祉士会 ☎36-5833

インターネット活用講座

インターネットを使って暮らしに役立つ情報や、動画を見る方法、またセキュリティ対策について学び、ネットを気軽に楽しんでみませんか？

日時 3月19日(火)

午前 9時30分～12時30分

午後 13時30分～16時30分

会場 多久ケーブルメディア2階

参加費 800円(テキスト代)

※パソコンは準備します。

定員 午前、午後とも20人

申込方法 事前の申し込みが必要です。下記までご連絡ください。

問・申 SIA倶楽部多久
(担当：小川) ☎090-2501-6561

多久スポーツピア 25年度会員募集

運動を始めたい方、運動を楽しみたい方、どなたでも入会できます。

利用時間 9時～21時30分

年会費 6,000円(個人)

10,000円(ファミリー)

保険料 1人1,850円(高校生以上)

会員特典

①ゆめひろば 内の健康づくりルームが無料で利用できます。

②月2回の個別運動指導を受けることができます。

※新規会員・お友達ご紹介の会員先着100人の方に500円クオカードを進呈します。

問・申 多久スポーツピア ☎75-2225

平成25年度国家公務員採用試験

・国家公務員採用総合職試験
(院卒者試験・大卒程度試験)

受付期間

インターネット 4月1日(月)～8日(月)

第1次試験日 4月28日(日)

・国家公務員採用一般職試験(大卒程度)

受付期間

インターネット 4月9日(火)～18日(木)

第1次試験日 6月16日(日)

・皇宮護衛官採用試験(大卒程度)
・法務省専門職員(人間科学)採用試験
・財務専門官採用試験
・食品衛生監視員採用試験
・労働基準監督官採用試験
・航空管制官採用試験

受付期間

①インターネット 4月1日(月)～11日(木)

②郵送または持参 4月1日(月)、2日(火)

第1次試験日 6月9日(日)

※受験申込は、インターネットでの申し込みをお願いしています。

インターネット環境の整っていない方は、受付期間前に下記までご連絡ください。

問・申 人事院九州事務局第二課試験係
☎092-431-7733/☎092-475-0565
ホームページ

「国家公務員試験採用情報ナビ」
<http://www.jinji.go.jp/saiyo/>

saiyo.htm



無線LAN対応ケーブルモデム新登場!!

広告

あなたのお宅もWi-Fi接続しませんか?!

STBと多久ネットの両方をご契約の方は、お得な640円のセット割引があります!

登録料 6,300円
(仮申し込みの際にお支払い)

工事費 5,250円
(工事の際にお支払い)

初期費用合計 11,550円

※他コースからの乗換手数料
…5,000円

(コースの変更はモデム交換工事が必要です)

◆◆◆ インターネット月額料金 ◆◆◆

★無線LANハイパーコース 6,825円

★ハイパーコース 6,300円

(速度 下り160Mbps 上り10Mbps)

★無線LANブロードコース 5,250円

★ブロードコース 4,725円

(速度 下り24Mbps 上り5Mbps)

★新ベーシックコース 4,200円

(速度 下り4Mbps 上り2Mbps)

(速度はベストエフォートですので実際の速度とは異なります)(金額は、すべて消費税込みです)

※ハイパーコース・ブロードコースご契約で、無線LANモデムに交換の際は、手数料2,100円が必要です。



詳しくは、多久ケーブルメディア ☎75-8585 まで

一日の基本番組のご案内

一日の 基本番組 のご案内											
時間	曜	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日			
7:00～		多久市行政放送 お知らせ多久さん									
8:00～		コミュニティ番組			コミュニティ番組			ショップチャンネル			
9:00～											
10:00～		ショップチャンネル									
11:00～		コミュニティ番組			コミュニティ番組			コミュニティ番組			
12:00～	エフエム佐賀 「Hello!多久」										
12:30～		ショップチャンネル									
13:00～											
14:00～		コミュニティ番組			コミュニティ番組			ショップチャンネル			
15:00～								コミュニティ番組			
15:30～		ショップチャンネル									
18:00～		多久市行政放送 お知らせ多久さん									
19:00～		コミュニティ番組			コミュニティ番組			コミュニティ番組			
20:30～											
21:00～	エフエム佐賀 「Hello!多久」	ショップチャンネル									
22:00～		多久市行政放送 お知らせ多久さん									
23:00～		コミュニティ番組			コミュニティ番組			ショップチャンネル			
24:30～		ショップチャンネル									

❖今月は多久市議会3月定例会（一般質問）を録画放送いたします。

❖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!!

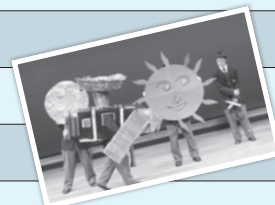
❖主催者の都合、または天候等によって番組の内容が予告なく変更になる場合があります。

❖番組の放送時間・内容はホームページまたは佐賀新聞第二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。



今月のコミュニティ番組のご案内

1(金)～2(土)	■大きくなったら?2013 『和光保育園』『とうふ保育園』	■平成24年度 第9回 多久高校 総合学科発表会 ～第1部～
4(月)～6(水)	■大きくなったら?2013 『さくらんぼ保育園』	■平成24年度 第9回 多久高校 総合学科発表会 ～第2部～
7(木)～9(土)	■西浜中学校2年生 立志式	■エコびより
11(月)～13(水)	■県政広報番組『教えて!くすじい』	■市内のニュース・話題を放送
14(木)～16(土)	■南多久町ふれあい文化祭～芸能発表の部～	■エコびより
18(月)～20(水)	■県政広報番組『教えて!くすじい』	■市内のニュース・話題を放送
21(木)～23(土)	■市内中学校 卒業式	■エコびより
25(月)～27(水)	■県政広報番組『教えて!くすじい』	■市内小学校 卒業式
28(木)～30(土)	■市内のニュース・話題を放送	■エコびより



3月2日(土) 20時より「歌王さが カラオケのど自慢 決勝大会」(NHK佐賀制作)を好評につき再放送いたします!

行政放送 お知らせ多久さんが、4月よりハイビジョン放映になりました。これまでより、鮮明な映像で見ることができます。

※申し込みは収録日の1週間前までにお願いします。

■ボケスタ収録日のお知らせ

3月13日(水)

【3/25(月)～4/7(日)に行う行事】

3月27日(水)

【4/8(月)～4/21(日)に行う行事】

4月10日(水)

【4/22(月)～5/6(月・祝)に行う行事】

■申し込み・問い合わせ 総務課広報広聴係 ☎75-2280



株式会社 多久ケーブルメディア

有線テレビジョン放送多久施設許可 第H410006号 第一種電気通信事業許可 九第32号

〒846-0003 佐賀県多久市北多久町大字多久原 2700-2

☎0952-75-8585

www.taku.ne.jp taku@catv.taku.ne.jp

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	
	福祉計画係	☎ 75-2113
2 階	社会福祉係	☎ 75-6118
	高齢・障害者福祉係	☎ 75-4823
	地域包括支援センター	☎ 75-6033
	健康増進課	☎ 75-3355
	建設課	☎ 75-4826
	商工観光課	☎ 75-2117
	会計課	☎ 75-6114
	農林課	☎ 75-4825
	農業委員会事務局	☎ 75-4831
	管財契約課	☎ 75-2132
3 階	電子自治体係 (総合政策課)	☎ 75-2114
	議会事務局	☎ 75-4828
	総務課	
	行政係	☎ 75-2112
	人事係	
	広報広聴係	☎ 75-2280
	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
4 階	財政課	☎ 75-2118
	教育委員会事務局	
	教育総務課	☎ 75-3450
	学校教育課	☎ 75-2227
	監査委員事務局	☎ 75-4830
	水道課	☎ 75-3003
	都市計画課	
	都市計画係	☎ 75-4827
	区画整理係	
	下水道係	☎ 75-2179
東 庁 舎	人権・同和対策課	☎ 75-4824
	中央公民館	☎ 74-3241
	生涯学習課	
	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
中 央 公 民 館	清掃センター	☎ 75-3001

3

月

催し&相談スケジュール

Schedule

催し

日付	内 容	場 所	時 間	問い合わせ
3日㊤	消防署・消防団合同春季防火演習	多久町	8時～	防災安全課
3日㊤	納 所 小 閉 校 式	納所小体育館	10時～	学校教育課
3日㊤	納 所 小 を 語 る 会	納所会館	12時～	納所小学校
3日㊤	「ありがとう南部小 そして、さようなら」の会	南部小体育館	9時30分～	南部小学校
3日㊤	西多久町民グラウンドゴルフ大会	宝満山公園	8時～	西多久公民館
10日㊤	東多久町民グラウンドゴルフ大会	東部小学校	9時～	東多久公民館
15日金	市 内 中 学 校 卒 業 式	各中学校	9時30分～	各中学校
17日㊤	多久スポーツピア春ウォーキング	多久聖廟駐車場集合	9時～12時	生涯学習課
17日㊤	東多久町歴史探訪ウォーキング	東多久公民館集合	9時30分～	東多久公民館
18日㊤	市 内 小 学 校 卒 業 式	各小学校	9時30分～	学校教育課
19日火	市 内 小 学 校 閉 校 式	各小学校	—	学校教育課
24日㊤	西 部 小 学 校 を 偲 ぶ 会	西多久社会体育館	11時～15時	西部小学校
24日㊤ ～31日㊤	孔 子 の 里 桜 ま つ り	西溪公園・多久聖廟	—	多久市観光協会 ☎74-2502
24日㊤ ～31日㊤	多 久 城 下 ひ な ま つ り	西溪公園寒鷺亭	10時～16時	多久公民館

相 談

日付	内 容	場 所	時 間	問い合わせ
1日金、4/1㊤	身 体 障 害 者 社会保険・年金相談 (完全予約制)	社会福祉会館	10時～15時	福祉課
6日火	法律相談(弁護士)	1階小会議室	10時～15時	市民生活課
13日水	D V	中央公民館	(受付)13時～14時30分	総務課
19日火	★心 配 ご と	社会福祉会館	電話で問い合わせ ください 13時～16時	多久市相談窓口 ☎75-6117 社会福祉協議会 ☎75-3593
18日㊤	行 政 ・ 人 権	大会議室西	9時30分～15時	総務課
18日㊤	法律相談(司法書士)	大会議室西	10時～12時	総務課
18日㊤	登 記 相 談	大会議室西	13時～15時	総務課
毎週月曜日	健 康	健康増進課	13時～16時	健康増進課
毎週月・木 (祝日の場合は火曜日)	★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	福祉課	9時～16時	福祉課
月・水・金	★ひ と り 親	福祉課	9時～16時	福祉課
月～土	★子 育 て	子育て 支援センター	9時～17時	子育て支援センター ☎75-5780

・相談は無料です。・祝日は休みです。・★印は電話による相談もお受けします。

＊ 人のうごき ＊

❖平成25年2月1日現在❖

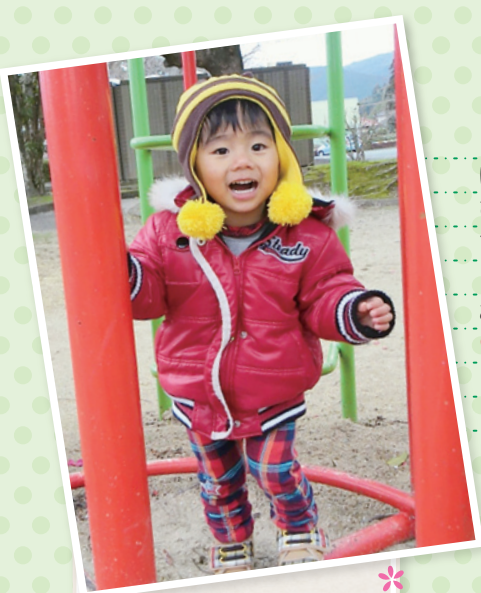
総 数…21,282人(－38)
男 … 9,975人(－11)
女 …11,307人(－27)
世 帯…7,867世帯(－4)
()は前月との比較

❖平成25年1月の異動❖

出生…14人 死亡…37人
転入…34人 転出…49人

◎菜の花が咲き始め、春の気配が感じられます。寒いのが苦手な私にとって、大好きな季節になりました。
2月の取材の中で、一番印象に残ったのは、佐賀農業賞を受賞した樋口さん夫妻。農業一筋、イチゴづくりに夢を持って頑張っており、姿に感動。またそんな両親を見て、協力すると進路を決めた子どもたちも素晴らしいと思いました。
◎春到来!!西溪公園では梅の花が開花しました。寒い日が続いていましたが、ようやくぽかぽか陽気の季節に。それと同時に花粉も飛来中で、花粉症の人にはつらい季節のようであちこちからくしゃみの音が響いてきます。(私はまだまだ大丈夫なようですが…)日頃の運動不足解消のために市内散策を楽しんでみようと思います。

編集後記



なかしま りんたろう
中島 凜太郎くん (2歳)
(東多町別府二区)
パパ／嘉彦さん
ママ／優香さん

2歳の誕生日を迎えたばかりの凜太郎くんは、明るく元気いっぱいです。外遊びが大好きで、いつもお母ちゃんと一緒に外で遊びます。お父ちゃんがお休みの日には公園で遊ぶのを楽しみにしています。

乗り物がマイブームで、いつも遊んでいる電車やショベルカーのおもちゃは宝物。電車が通るのを見るとワクワクします。

♡パパ・ママから…いつも たくさんの幸せをありがとう。

これからも、持ち前の元気で笑顔で、
たくさんの友だちを作ってね☆

子どもさん(就学前)
の登場を受け付けて
います!!



ふじた まお
藤田 真央ちゃん (7歳)
るな
瑠那ちゃん (5歳)
みやび
雅 ちゃん (1歳)
(多町西の原)
パパ／伸彦さん
ママ／絢子さん



活発で明るい真央ちゃんは、ピアノや論語、スイミングを頑張る1年生です。自転車も上手に乘れるようになりました。

よく気がつく瑠那ちゃんは、ママの料理のお手伝いや、妹の雅ちゃんの面倒をよく見てくれます。お姉ちゃんが勉強するのを見て、字も書けるようになりました。

みんなから可愛がられている雅ちゃんは、よく食べ元気いっぱい。トマトが大好き。ママと三輪車で散歩することが楽しみです。

いつも笑顔が絶えない、美人3姉妹です。

♡パパ・ママから…3人とも大好きです。元気で仲良く大きくなってね♪

ヘルシーキッチン



減塩のポイント

食品に書いてある栄養成分表示を上手に利用して、塩分量を調整してみましょう。

ナトリウム(mg)×2.54÷1000=食塩相当量(g)

おいしく減塩 menu

「もち米蒸し団子」

健康増進課
☎75-3355

材料 4人分

もち米…2/3カップ
豚ミンチ…200g
たまねぎ…100g
にんじん…50g
A れんこん…100g
干し椎茸…3枚
しょうが汁…小さじ1
白ねぎ…2本
卵…1/3個
塩…少々

こしょう…少々
みつば…4本
青のり…少々
桜でんぶ…少々

作り方

(1人分：エネルギー217kcal・塩分0.7g)

- ①もち米は洗ってぬるま湯に1時間程度つけた後、ザルにあげて水気をしっかりきる。
- ②干し椎茸は水にもどしてみじん切りにする。たまねぎ、にんじん、れんこん、ねぎもみじん切りにする。
- ③Aと溶き卵、塩、こしょうを合わせて粘りが出るまで混ぜる。12等分して丸める。
- ④③の表面にもち米をしっかりまぶし、蒸し器で約20分蒸す。
- ⑤蒸しあがったら団子に青のり、桜でんぶをふり、湯がいたみつばと一緒に盛りつける。 ※ポン酢、からしを添えても良い。

もち米蒸し団子は、肉と野菜のうまみたっぷりレシピです。地元でとれる旬の野菜を使ってアレンジもいいですよ。材料や調味料をきちんと量ることにより、塩分の取りすぎを防ぎましょう。



南多町食生活改善
推進員のみなさん

多町市食育推進協議会委員によるおすすめメニューを紹介しています。

