

市報

たぐ久

- 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

紅葉した多久聖廟。厳かな雰囲気が一層に増し、
参拝客の願いがより孔子様に届くかのよう
(21ページ)

特集Ⅰ

多久まつり 多久聖廟釈菜・孔子祭
秋のまつり特集

特集Ⅱ

2012年
多久市この一年

特集Ⅲ

家庭で、地域で、はじめよう！食育
適切な生活習慣を身につけましょう

index

- 08 市政功労者表彰&教育委員会表彰
- 09 多久市成人式のご案内 / 非常勤等職員を募集します
- 10 保育所の新入園児募集！ / 『クリスマス映画会』のご案内
- 12 『節電』へのご協力をお願いします
- 14 多久の観光ホットなう
多久聖廟『お火たき』・『初詣』、
イベント広場イルミネーション
- 19 市内美化活動の紹介！ / 市長コラム
- 20 まちの話題
- 24 今月の健康
- 26 今月の福祉
- 28 年末年始の業務のお知らせ
- 29 各種お知らせ

平成24年 師走

12

No.618 2012 December



多久市ホームページ
URL <http://www.city.taku.lg.jp/>

かわいらしい手作りのみこしで、多久まつり会場を
練り歩きました (2,3ページ)



オープニングを飾った鼓笛隊演奏♪



腰鼓を踊る中部小児童



中央中ブラスバンド演奏♪



◀ AKB48の曲演奏では、男子生徒がセーラー服に変身!! 見事な振付で会場は盛り上がりました



ダブルネームが
多久にきた!!

第42回 多久まつり

△EXILEのものまねでおなじみの『ダブルネーム』が多久まつりに登場。ものまねやステージを飛び出での来場者とのパフォーマンスなど会場は大盛り上がり。素敵な歌声に酔いしれました

特集 I 秋のまつり 特集

紅葉が色づき始める晩秋の到来とともに、秋季釈菜、そして今年で42回目を迎えた多久まつりが行われました。

紅葉に彩られた聖廟では10月28日、秋季釈菜・孔子祭が行われ、創建以来300年以上続く釈菜式典にはじまり、釈菜の舞、腰鼓など勇壮な演舞が披露され、多くの来場者で賑わいました。

11月3日、4日の多久まつりは秋晴れのもと、緑が丘小の鼓笛隊演奏でスタート。多久の良さを知り、多久の元気が集結したおまつりとなりました。

今月号では、秋季釈菜と多久まつりにスポットを当て、写真で振り返ります。



▲ 多久町老人会、中部小児童の「参列生徒の唱歌」



▲ 甘酒をお供えする祭官ら

10/28

秋季釈菜・孔子祭



▲ 色鮮やかな衣装で優雅な舞の太極拳



▲ 花棒舞を披露するのぞみ保育園



▲ 元氣よく「幼児太鼓」を演奏する多久保育園



子どもみこし

「ワッショイワッショイ」元気いっぱいの園児たちのかわいい声がまつりを盛りあげました



多久良さ来い

JAゾーン



みかんのつかみどり



▲ポン菓子コーナー



親父バンドも熱演



スポーツ屋台村



▲学校給食コーナー
ポークビーンズ試食



『UP』ミュージックライブ



市民総踊り

▲「多久はよかばいよかとこばい！」と多数の参加で盛り上がりました



▼多久のB級グルメコーナー



赤ちゃんハイハイレース

▲大泣きする赤ちゃん続出！ゴールまで一直線とはいきません…



町別対抗綱引き

▲三連覇誇るべし！
優勝した南多久町



▲ゆるキャラと協力して綱引き



▲多久翁さんとのPK対決

10/28

ゆるキャラ大運動会 in 多久聖廟



杉の子保育園児のマーチング



▲中部小児童によるリズムカルな「腰鼓」の披露



▶アクロバティックな演舞の孔子の里獅子舞。来場者へのサービスも忘れません！

2012年

多久市この1年

早いもので、2012年もあとわずか。

7月には、北部九州を襲った猛烈な豪雨の影響で、市内でも一部地域に避難勧告が発令され、床上・床下浸水など被害が発生しました。改めて、日頃からの災害への備え、防災・減災への意識を高める必要性を再認識する出来事となりました。

みなさんはどのような1年でしたか？
1年を締めくくる今月号は、多久市のこの1年を振り返ってみましょう。

1月

- 3日 成人式
- 7日 七草がゆ会
- 8日 多久市消防団出初式
- 9日 第49回多久市成人祝賀ロードレース大会
- 24日 多久市観光振興協議会設立
- 29日 多久市健康戦略講演会

2月

- 3日 第24回すこやか長寿祭
- 5日 第6回女山大根まつり
- 12日 多久市防災講演会
- 17～19日 第52回県内一周駅伝

3月

- 24日 (仮称)多久市まちづくり基本条例シンポジウム
- 25日 桜まつり・多久城下ひなまつり(～4/1)
- 25日 志田林三郎博士顕彰会杯第2回ロボットコンテスト大会
- 26日 多久市と多久市管工事組合
災害時の応急措置の協力に関する協定を締結

4月

- 1日 防災安全課を新設
- 1日 『多久市暴力団排除条例』を施行
- 11日 市内中学校入学式
- 12日 市内小学校入学式
- 18日 春季釈菜
- 19日 佐賀県第1回宇宙学校が中部小、東部小で開催
- 24日 多久市高齢者スポーツ大会

5月

- 6日 第57回多久市子どもクラブ大会
- 15・16日 多久市議会報告会を市内6か所で開催
- 27日 佐賀県総合防災訓練が多久市で開催

6月

- 10日 よって見んしゃい！
軽トラ市多久&ハピたくらぶ元気玉まつり
- 11日 多久市防災会議を開催し、新たな『多久市地域防災計画』を承認
- 12日 株式会社サイネックスと官民協働による多久市
市民便利帳の発行に関する協定書調印式
- 16日 多久市青少年育成市民大会・少年の主張発表会
- 30日 大賀ハス(二千年ハス)観覧会



▲市内も会場となった佐賀県総合防災訓練(5月27日)

NHKの人気番組▶『ためしてガッテン』のメインディレクター北折一さんによる健康戦略講演会。北折さんの軽妙なトークで、リバウンドしない『計るだけダイエット』が紹介され、講演終了後は健康相談や食事のバランス診断、減塩工夫メニューコーナーなど来場者は日頃の食事の内容をチェックしました。(1月29日)



▲株式会社サイネックスと官民協働による市民便利帳の協定書調印。出来上がった市民便利帳は、12月に市報と一緒に各家庭へお届けします。



◀公募で選ばれた市民委員と学識経験者が多久市の今後のまちづくりについて、意見をまとめ条例策定に向けて発足した(仮称)多久市まちづくり基本条例策定市民会議の中間報告シンポジウムが開催されました。(3月24日)



▲多久駅北側駐車場を会場に荊原商工連盟と『ハビたくらぶ』の共催で行われた「軽トラ市多久&ハビたくらぶ元気玉まつり」は、市内外から約3千人を超す来場者で賑わいました。(6月10日)



◀7月13日の北部九州豪雨で、市内でも東・南多久の一部地域に避難勧告を発令。床上・床下浸水や土砂災害など被害が発生しました。(写真上は氾濫危険水位を超えた牛津川の様子)

FM佐賀
77.9MHz

『Hello! 多久』



◀FM佐賀で毎週月曜日の12時から12時55分に生放送している多久の情報番組『Hello! 多久』がメンバーを一新。篠崎将彦さん、一瀬愛さん、館林慎二さんが市内の元気な声やグルメ情報など旬な話題をお届けしています。



今年も残すところあと1か月です。これから年末にかけて、寒さも一段と厳しくなります。多久聖廟周辺のイルミネーションやお火たきなど防寒対策を十分に、楽しんでください。来年もみなさんに元気を届けるようなホットな話題を掲載していきます。

みなさんにとってよい1年になりますように。

7月

- 1日 多久市特産『青しまうり漬』が販売開始
- 3日 『社会を明るくする運動』メッセージ伝達式
- 9日 外国人住民の住民基本台帳制度がスタートし、外国人登録法は廃止
- 13日 第22回諸田賢順を偲ぶ会
- 13日 北部九州豪雨で東・南多久町の一部で避難勧告発令
住宅の床上・床下浸水、がけ崩れなどの被害発生
- 25日 給食センター1日体験

8月

- 1日 『Hello! 多久』新メンバーで放送開始!
- 15・16日 第64回多久山笠
- 28日 多久市同和問題講演会

9月

- 1日 多久市童謡の集い
- 2日 多久市消防団訓練大会
- 13日 (仮称) 多久市まちづくり基本条例策定市民会議が市へ提言書を提出
- 17日 長寿を祝い市長が最高齢者と100歳到達の4人を表敬祝賀訪問
- 26~29日 東原庁舎で『通学合宿』

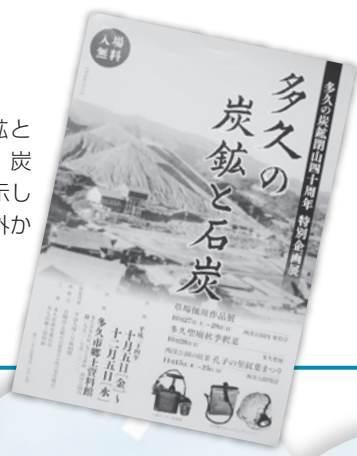
10月

- 1日 子どもの医療費の助成を中学生まで拡大
- 1日 『空き家等の適正管理に関する条例』を施行
- 1日 宮城県南三陸町へ職員派遣(被災地復興支援)
- 2日 第65回県民体育大会多久市選手団結団式
- 5日 多久の炭鉱閉山40周年特別企画展『多久の炭鉱と石炭』が多久市郷土資料館で開催(～12/5)
- 14日 多久聖廟にて観光地合同美化キャンペーン
- 20・21日 第65回県民体育大会が佐賀市、小城市、多久市で開催
- 21日 災害時指定避難所認定書交付式
- 28日 秋季萩菜・孔子祭、ゆるキャラ大運動会 in 多久聖廟

11月

- 2日 平成24年度教育委員会表彰式
- 3日 平成24年度市政功労者表彰式
- 3・4日 第42回多久まつり
- 15~25日 孔子の里・多久 紅葉まつり
- 17・18日 第8回多久市文化祭り
- 19~28日 市長と語る会を市内6か所で開催
- 30日 第25回すこやか長寿祭

▶多久の炭鉱閉山40周年特別企画展『多久の炭鉱と石炭』と題して、多久の炭鉱の歴史について、炭鉱で使われていた道具や貴重な写真などを展示した企画展が多久市郷土資料館で開催され、市外からの来場者も多数訪れていました。



地域から発信 11月11日 北多久町高木川内地区

あなたの
地区にも
うかがいます

生活習慣病予防栄養教室

市の健診を受けた方の結果で、「肥満」、「血圧が高い方（160／100以上）が多い」と分かり、予防のための教室を身近な各地区の公民館で開催しています。区長さんや地区の方とヘルスマイト（食生活改善推進員）の協力により、3年間で市内全地区での開催をめざしています。

教室の内容

○生活習慣病予防のための講話

なぜ血圧は毎回測るごとに違うの？なぜ脳や心臓、腎臓を悪くするの？

☞血管の構造や「傷む」ことの意味を通して、予防の大切さを学習します。

○医療費の実態を説明

☞国民健康保険の医療費は、月1億4千万円かかっています。そのうち生活習慣病が44.4%を占めています。循環器疾患で100万円以上の医療費がかかる方が10%を占めています。

○減塩の工夫を凝らした食事の試食

☞ヘルスマイトによる減塩レシピの調理と会食を行います。

○健康相談

☞保健師による血圧や血糖、体脂肪の測定を行います。

ポイント

生活習慣病は、毎日の食事や活動、栄養、たばこ、お酒（飲酒）などの生活習慣がその病気を招き、進行する病気です。子どもから高齢者まですべての世代で、この病気が多くなり、医療費は増える一方となっています。

自覚症状を伴わず発症し進行しますが、健診で確認することができます。健診結果で自分がどの段階かが分かります。自分の生活を振り返ることと、予防はとても大切です。



▲あなたの血圧は？
血圧測定や保健師・栄養士による話は、みなさん熱心に聞かれています



適切な
生活習慣を
身につけましょ

家庭で、地域で、
はじめよう！食育

適切な生活習慣は、自分の年齢・体格や仕事・活動に合わせたバランスのとれた食事が基本です。偏った食事で糖尿病・高血圧・脂質異常症等の病気を起こし、脳梗塞や心臓等の病気になる方が増えています。
多久市食育推進協議会では、「適切な生活習慣を身につけよう」を今年の目標として、それぞれの関係機関が連携して食育事業を展開しています。地域や学校での生活習慣を考える取り組みを紹介します。

私たちの健康は私たちの手で！

食生活を通して健康づくりのボランティア活動を行うヘルスマイト（食生活改善推進員）です。食育の推進、健康づくりの担い手として食生活改善普及活動を進めています。生活習慣病予防教室や親子料理教室などに参加し、健康づくりを応援しています。

ヘルスマイトになるには？市主催の養成講座『いきいきセミナー』を受講し、修了書を受けるとヘルスマイトとして活動できます。



▲地域の健康づくりの担い手として活躍するヘルスマイトのみなさん

健康と食生活を考えよう

市内小中学校で、食育の授業を行っています。小学5年生と中学2年生は、偏った食事でおこる生活習慣病について学習をしています。

大人の健診結果の実態を紹介し、毎日食べているものが、血液の中の栄養となり、その栄養である食品の摂り方が偏ったり、不足したりすることで、血管が傷み、「生活習慣病」という病気になることを学んでいます。

授業の内容

○水の飲み比べ（甘い水・しょっぱい水）

濃い味に慣れてしまうと濃い味が普通になること。偏った食べ方をすると味が分からない味覚異常にもなることを説明

○食品にある砂糖・塩分・脂分の量は？

ケーキ・カップめん・ジュースに含まれる量を学習

○「血管が傷む」ということはどういうこと？

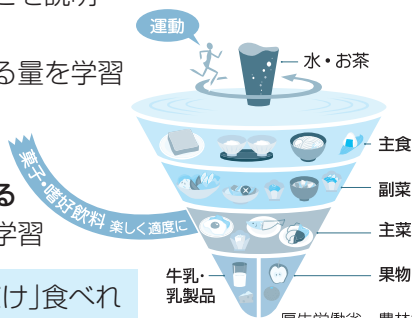
動脈硬化の進んだ血管の写真で学習

○毎日の生活でのバランスのとれた食事を知る

バランスガイドを使って食事のとり方を学習

ポイント

バランスガイドは、1日に「何を」「どれだけ」食べればいいのかを示したものです。主食・主菜・副菜・牛乳・乳製品・果物とバランスのいい食事を心がけましょう。



厚生労働省・農林水産省決定



▲栄養教諭の永田先生のお話



「バランスのいい食事とは？」と料理カードで主食・主菜・副菜を確認し、バランスガイドを班ごとに完成させる子どもたち

このような取り組みもしています

市内の小学校3校(緑が丘小・南部小・東部小)で「おにぎりの日」、西溪中で「MY弁当の日」、中央中で「おにぎり弁当の日」があります。おにぎりや、お弁当を自分で作ることから、子どもたちは食の大切さなどたくさんのことを学び、体験しています。

MY弁当の日（西溪中）

西溪中では、4年前から「MY弁当の日」を年3回(今年度は2回)実施しています。この取り組みの目的は、

- ①自分たちの健康を守るための食事を理解し、実践する能力を身に付けること
- ②生徒が献立を考えたときに、家族や身近な人に相談することで、多久の農産物や食文化を理解すること
- ③料理を作る過程（食品の選択・調理・片付け）を通して「いのちをいただくこと」が理解できること、などがあります。

この「MY弁当の日」に取り組む西溪中では、勉強や部活動で忙しいなかでも、多くの生徒が弁当を作る時間を作っています。「弁当を作ることの大変さ」、「食事の支度をしてくれる親への感謝」などにも気づきます。また自分の作った弁当を友達と見せ合い、みんなで喜び、互いにねぎらう、友達をほめあう・・・このような光景は、学校のねらい以上に生徒を育てているといえます。



▲中庭での友達との会食も楽しい時間です



◀買出し、調理も自分でしたお弁当

多年にわたる功績を表彰 **みなさん おめでとーございませう**

平成24年度 市政功労者表彰式&教育委員会表彰式

市政功労者表彰

11月3日の文化の日に市役所で、平成24年度の市政功労者表彰式を行いました。社会福祉の向上、産業の振興などに多年にわたり尽力された13人の方が表彰されました。



◆市政功労者

江口 城さん (別府一区)

多年にわたり消防団員として消防団の円滑な運営と自主防災・団員の育成指導に貢献されました。

故 船津 平次さん (四下)

故 鏑山 一臣さん (別府一区)

多年にわたり保護司として犯罪や非行の予防活動を献身的に推進し、明るい地域づくりに寄与されました。

池田 洋さん (古賀二区東)

野方輝美子さん (羽佐間)

小津和幸枝さん (平和町)

瀬山 興元さん (大畑)

多年にわたり民生委員・児童委員として崇高な隣人愛と奉仕の精神により社会福祉向上に寄与されました。

瀧 民雄さん (東京都)

ふるさと応援寄附による多額の寄附をされました。

◆感謝状

㈱サガシキ (佐賀市)

誘致企業として進出されて以来、地域に密着した企業として本市の発展に寄与されました。

川副ヒサヨさん (筋原)

ふるさと応援寄附による多額の寄附をされました。

南里陽一郎さん (福岡県)

小中一貫校建設のため多額の寄附をされました。

渡邊 静子さん (古賀二区西)

藤崎斗志子さん (田柄)

多年にわたり健康推進員として市民の健康増進と生活基盤の向上に貢献されました。

教育委員会表彰

多久市教育委員会は11月2日に市役所で、平成24年度の教育委員会表彰式を行いました。教育や文化、芸術、スポーツ活動などに貢献された7人の方が表彰されました。



▲前列左から表彰を受けられた江里口さん、古賀さん、西山さん、前列右から中山さん、寶藏寺さん、小野さん、山口さん

◆教育行政部門

江里口シゲノさん (古賀山)

多年にわたり奉仕活動を行い、教育の振興に寄与されています。

◆社会教育部門

西山智恵子さん (砂原)

多年にわたり多久市地域婦人連絡協議会の会長として社会教育の推進に尽力されました。

山口 征子さん (撰分)

古賀 昭代さん (谷)

多年にわたり多久市地域婦人連絡協議会の副会長として社会教育の推進に尽力されました。

◆文化芸術部門

寶藏寺壽一さん (筋原)

多年にわたり佐賀豊明会 (詩吟) の役員として活躍され、文化芸術の向上に貢献されています。

小野 慧子さん (中多久団地二区)

多年にわたり多久市文化連盟の役員として文化芸術の向上に貢献されています。

◆社会体育部門

中山 隆之さん (藤川内上)

多年にわたり西多久町体育協会の役員として、地域スポーツの発展に尽力されました。

工業統計調査にご協力ください

平成24年12月31日で、従業者4人以上の製造業事業所を対象に、「平成24年工業統計調査」が全国一斉に実施されます。

工業統計調査は、わが国の工業の実態を明らかにすることを目的とした、統計法に基づく報告義務がある重要な統計です。調査結果は中小企業施策や地域振興などの基礎資料として利活用されます。

調査をお願いする事業所には、12月から来年1月にかけて、県知事に任命された調査員が調査票の配布・回収にお伺いします。

調査の回答内容は、統計法に基づいて秘密が厳守されます。調査の趣旨をご理解いただき、ご協力をお願いします。



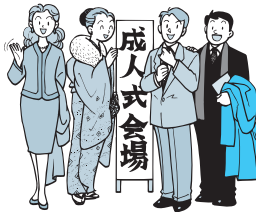
工業統計キャラクター
コウちゃん

■問い合わせ

総合政策課 企画係 ☎75-2116

新成人のみなさんへ 多久市成人式のご案内

■問い合わせ 生涯学習課 社会教育係 ☎74-3241



平成25年多久市成人式を1月3日に開きます。多久市に住民登録（11月1日現在）をされている新成人の方々は、案内状を送ります。（事前の参加申込は不要です）進学や就職などで市外に転出されている方で、出席を希望される方は、氏名・生年月日・案内状送付先住所・電話番号をご連絡ください。みなさん、ぜひご参加ください。

■日時

平成25年1月3日（木）
開式11時（開場10時30分）

■会場

多久市中央公民館大ホール

■対象者

平成4年4月2日から
平成5年4月1日までに
生まれた方

■問い合わせ

教育委員会 生涯学習課
（中央公民館内）
☎74-13241
FAX 74-13284

※市のホームページにも掲載
✉shogatagakushu@city.taku.lg.jp
<http://www.city.taku.lg.jp/>

非常勤等職員を募集します

	学校業務員（非常勤職員）	学校事務補助職員（日々雇用職員）
職務内容	学校業務全般（市内小中学校）	学校事務補助（市内小中学校）
応募資格	普通自動車免許取得者・市内居住者	市内居住者
採用予定人員	4人	6人
勤務条件	原則 月曜日～金曜日 7時30分～14時30分（6時間）	原則 月曜日～金曜日 8時15分～12時15分（4時間） 13時～17時（4時間） 午前・午後のどちらか4時間勤務
賃金	月額131,700円（予定）	日額3,180円（予定）
雇用期間	平成25年4月1日～平成26年3月31日 （ただし、5年間を限度として更新可能です）	
試験日	1月20日（日） 時間や会場は後日通知します。	
募集期間	12月3日（月）～12月28日（金） 土・日・祝日を除く 8時30分～17時15分	
備考	詳しくは募集要項でご確認ください。多久市ホームページからもダウンロードできます。	
問い合わせ （募集要項交付先）	☎846-8501（住所不要） 多久市教育委員会 教育総務課 ☎75-3450 （郵送で請求の場合は、事前にお問い合わせください）	



保育所の新入園児募集！

■問い合わせ 福祉課 社会福祉係 ☎75-6118

平成25年度の保育所新入園児の入園申し込みを12月から受け付けます。

申し込みが必要な方

①平成25年4月から入園を希望する児童

②平成24年度は多久市外の保育園に通っている児童

入園の基準

①保護者が日中、自宅以外で仕事をしている。

②保護者が日中、自宅内で児童と離れ、家事以外の仕事をしている。

③母親が妊娠中か出産後間がない。(通常は最大産前産後5か月間)

④保護者が病気やケガ、または精神や身体に障害がある。

⑤保護者が長期にわたり、病気などの状態にある同居親族を常時介護している。

※休職中の方も保育園の入園は可能ですが、条件があります。必ず福祉課にご確認ください。

対象年齢

0歳児(生後6週間経過後)から

受付日程

一次受付 12月3日(月)～28日(金)

二次受付 1月4日(金)～随時

その他

入所申込書は福祉課、各保育所に用意しています。

幼稚園入園をご希望の方は…

ひしのみ幼稚園とひしのみ保育園では、平成25年度の入園児を募集しています。詳細は、園にお尋ねください。

ひしのみ幼稚園・保育園

☎75-2706

競争入札への参加を希望する事業者の方へ

平成25・26年度に多久市が発注する競争入札に参加を希望される方は、関係書類を添え入札参加資格申請の受け付けをしてください。(詳細は多久市ホームページに掲載しています。申請の要領や様式が閲覧・取得できます)

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

■受付期間

平成25年1月15日(火)
～2月15日(金)

■登録区分

- ・建設工事・測量・設計コンサル
タント業務など
- ・物品の製造・修理、購入など

■問い合わせ・受け付け

管財契約課 契約検査係
☎75-2132

「小城・多久障害者虐待防止センター」を設置

を設置

「小城・多久障害者虐待防止センター」が10月1日に開設されました。このセンターは、障害者に対する虐待を早期に発見、または防止するために開設された相談窓口です。虐待から障害者を守り、障害者や養護者への支援を行います。虐待かもしれないと思ったら、まず通報をお願いします。相談・通報者の秘密は守られます。



小城・多久障害者虐待防止センター
場所 小城保健福祉センター
「桜葉館」内

☎71-1250 / FAX 73-3032

相談時間 月曜～金曜

8時30分～17時15分

※緊急の場合は、休日・夜間も電話対応します

■問い合わせ

福祉課 高齢・障害者福祉係

☎75-4823

子どもたちが映画を通して文化に親しむことで、
情操豊かな青少年に育つことを願った映画会です。

『クリスマス映画会』のご案内 上映映画 『ガリバー旅行記』

と き / 12月23日(日・祝)
参加費 / 200円(当日入場時に)

ところ / 多久市中央公民館 大ホール
対象者 / 市内の小学生・中学生

映画・お楽しみ抽選会の時間 / 午前の部 9時30分～12時
午後の部 14時～16時30分
(開場は、開始時間の30分前)



■問い合わせ 多久市教育委員会 生涯学習課(中央公民館内) ☎74-3241



放火による火災の防止！

■問い合わせ 佐賀広域消防局 多久消防署 ☎75-2191



放火火災は平成9年以降連続して全国の出火原因の第1位を占めています。放火火災による被害の軽減を図るため、放火防止対策について考えてみましょう。

■建物に対する放火防止対策

- ・建物の周囲に燃えやすいものを放置しない。
- ・ポストに郵便物や新聞等を溜め込まない。
- ・施錠管理をきちんと行い、外部からの侵入を防ぐ。
- ・照明器具の設置により暗がりをつくす。

■車両に対する放火防止対策

- ・車両の施錠管理をしつかり行う。
- ・荷台に荷物を積んだまま駐車しない。
- ・ボディーカバーをする際には、防災製品を使用する。

■その他のものに対する放火防止対策

- ・夜間にゴミを放置しないようにする。
- ・ゴミは指定された場所、日時以外は搬出しなようにする。

- ・ゴミ集積場所の環境づくりを地域ぐるみで実施する。

■地域における放火防止対策

- ・防火座談会や防火・防災訓練を開催して、地域住民の防火意識を高める。
- ・外出時には、隣近所に一声かけて協力を求める。
- ・一人ひとりが放火対策を心がけるだけでなく、地域全体で放火されない環境を作ることが大切です。

市交際費の支出状況

▶平成24年度10月分

支出種別	区分	件数	金額(円)
弔 慰	今月分	0	0
	累 計	28	85,220
見舞い	今月分	0	0
	累 計	1	10,000
御 祝	今月分	2	12,000
	累 計	25	102,805
賛 助	今月分	0	0
	累 計	4	23,000
激励金	今月分	0	0
	累 計	0	0
接 遇	今月分	3	8,295
	累 計	48	119,814
会 費	今月分	2	12,000
	累 計	17	87,500
その他	今月分	0	0
	累 計	2	6,510
合 計	今月分	7	32,295
	累 計	125	434,849

◎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

佐賀中部広域連合 嘱託職員募集

■問い合わせ・応募 ☎840-0831 佐賀市松原四丁目2番28号
佐賀中部広域連合 総務課 ☎40-1131

佐賀中部広域連合では、介護保険の事業所訪問調査、指導に従事する嘱託職員を募集しています。

業務内容 介護サービス事業所の訪問調査、指導等

募集人員 1人

雇用期間 平成25年1月1日から平成25年3月31日

※2か月間は、試用期間。

勤務成績が良好な場合は、雇用期間を更新

応募条件 介護支援専門員の資格および普通自動車運転免許取得者
パソコンが実務レベルで使用できる方

勤務形態 月～金曜日（勤務時間 9時から17時）

報 酬 月額197,000円

応募方法 履歴書（顔写真貼付）と資格等証明（写し）を郵送または持参

選考方法 面接および文書作成試験 ※詳細は、後日連絡

応募締切 12月14日（金）必着

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

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 司法書士米満安浩／認定番号第130027号

『節電』へのご協力をお願いします

■問い合わせ 市民生活課 生活環境係 ☎75-6117
九州電力(株)佐賀営業所 ☎0120-986-303

日頃より、節電にご協力をいただき大変ありがとうございます。ご不便とご迷惑をお掛けし申し訳ありませんが、今冬についても、次の期間において生活や健康に支障のない範囲で、可能な限り『節電』にご協力いただきますようお願いします。

■実施期間

12月 3 日(月)
～平成25年 3 月29日(金)
(年末年始の12/31～1/4を除く)

平日 8 時から21時まで

※右記の取り組み事例については、経済産業省「2011冬期の節電メニュー」から抜粋しています。

■ご家庭での「節電」事例

エアコン	重ね着などをして、室温20℃を心がけましょう
照 明	不要な照明をできるだけ消しましょう
テ レ ビ	画面の輝度を下げ、必要な時以外は消しましょう
冷 蔵 庫	冷蔵庫の設定を「弱」に変え、扉の開閉をできるだけ減らし、食品をつめこまないようにしましょう
ジャ ー 炊 飯 器	保温機能は使用せずに、よく冷ましてから冷蔵庫に保存しましょう

介護ベッド すき間が 危ない!!
あなたの介護ベッドに危険なすき間が潜んでいる?



ご 注 意 !

まずは製造メーカーや福祉用具買与事業者にお問合せください。
今すぐ確認と対策を!

消費者庁・厚生労働省・経済産業省
http://www.test.caa.go.jp/safety/pdf/121101kouhyou_2.pdf
消費者庁窓口:TEL 03-3507-9202

▲介護ベッド用手すりによる死亡・重大事故が発生しています。危険な部分がないかを確認し、事故を防ぎましょう。

多久市ごみ収集カレンダー有料広告募集!

■問い合わせ 市民生活課 生活環境係 ☎75-6117

■募集期間
12月10日(月)～12月28日(金)

■掲載料
1 枠 24,000円
(消費税等込み)
(1社が掲載できるのは原則、1ページにつき1枠を限度とします)

多久市では平成25年4月に市内全世帯に配布予定の『ごみ収集カレンダー』に掲載する有料広告を募集します。企業、事務所、商店の宣伝や広告などさまざまな用途にご活用ください。

『多久市ごみ収集カレンダー』の発行部数は、8,000冊。仕様は、A4版横で全12ページです。市内全世帯に配布(転入・転居先には随時配布)している好評のカレンダーです。

■掲載の枠
大きさ…1枠縦35mm×横138mm
枠数…カレンダーを掲載するページで各2枠ずつ、4ページの計8枠

■応募方法

申請書類を市役所1階の市民生活課に持参してください。郵送での受け付けはいたしません。応募順に審査します。

申請書類は、市民生活課で用意しています。また、多久市ホームページからもダウンロードできます。

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

○
平成25年度 多久市ごみ収集カレンダー

○月 カレンダー	○月 カレンダー
○月 カレンダー	広告①
	広告②

水道課からのお知らせ

水道管も冬支度をしましょう



寒さの厳しい季節になりました。水道管も冬支度して凍結による破裂を防ぎましょう。

○夜の冷え込みに注意しましょう

気温が氷点下になると、防寒対策が不完全な水道管は、凍ったり破裂したりすることがあります。特に凍結や破裂の被害が多い水道管は、むきだしになっていたり、風当たりの強い場所にあるものです。

○防寒の方法

管に保温材（毛布や布など）を巻きます。蛇口も破裂しやすいので、上まで完全に包みます。その上からビニールなどを巻き、保温材が濡れないようにします。

地下式のメーターボックスの中にも保温材を入れ、上にダンボールなどを乗せて保温します。

○水道が凍って水が出ないとき

タオルをかぶせ、上からゆっくりとぬるま湯をかけて、溶かします。急に熱湯をかけると水道管や蛇口が破裂することがあります。

○水道管が破裂したとき

元栓を閉めて水を止めてください。修理は多久市指定の水道事業指定給水装置工事店へ依頼してください。

休日の水道の開閉栓について

休日の開閉栓は行っていませんので、遅くとも休日前の午前中までに水道課窓口での手続き、または電話での連絡をお願いします。

	お客様指定日	水道課対応日
開栓	土日	土日前の金曜日
	祝日・年末年始	祝日・年末休暇の前日
閉栓	土日	土日後の月曜日
	祝日・年末年始	祝日・年始休暇の翌日

■問い合わせ 水道課 ☎75-3003

第46回衆議院議員総選挙
最高裁判所裁判官国民審査

投票日 12月16日(日)
投票時間 7時から20時まで

投票できる人

投票日現在で満20歳以上の方（平成4年12月17日以前に生まれた方）で、平成24年9月3日までに多久市の住民基本台帳に登録され、引き続き居住し、選挙人名簿に登録されている方です。

入場券

選挙人名簿に登録されている方には、12月6日頃に入場券を発送いたします。

選挙権があるのに入場券が届かない場合は、市選挙管理委員会にお問い合わせください。入場券をなくした方、忘れた方は投票所の係員に申し出てください。

期日前投票

選挙の当日、仕事やレジャー、病気などの事情で投票所に行くことができないと見込まれる人は、期日前投票ができます。入場券が届くまでは、本人確認のため免許証等をご持参ください。

投票場所 多久市役所 1階 市民ホール

投票時間 8時30分から20時まで

投票期間 衆議院議員総選挙

12月5日(水)～12月15日(土)

最高裁判所裁判官国民審査

12月9日(日)～12月15日(土)

※12月5日から8日までは最高裁判所裁判官国民審査の投票はできません

開票

開票場所 北部小学校体育館

開始時間 21時から

■問い合わせ

多久市選挙管理委員会事務局 ☎75-4829

大事な投票、忘れずに！



借金問題・過払い金返還請求の

広告



ご相談は 磨へ。

日曜相談会開催中！

(まろ) 司法書士法人
Maro 磨法務事務所

〒840-0816 佐賀県佐賀市駅南本町 1-23
TEL:0952-29-0415 代表司法書士 橋尾 勝廣
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！

受験生を
応援!!

多久聖廟巨大絵馬を出張設置 JRの3駅に設置しています!



多久聖廟へ合格祈願に来ることができない忙しい受験生のために、JR多久駅、JR小城駅、JR唐津駅に多久聖廟の巨大絵馬を出張設置します。備え付けの絵馬カードに受験や学業成就への思いを書いて、巨大絵馬に投函してください。願いが込められた絵馬カードは、多久聖廟内の孔子さまに奉納します。

設置場所 JR多久駅・JR小城駅・JR唐津駅
設置期間 12月初旬～平成25年3月受験のころまで
絵馬カード 無料



多久聖廟イベント広場 イルミネーション

約3万個のLED照明のイルミネーションが多久聖廟入口周辺からイベント広場を囲う参道の本々と、約60個の竹燈籠で参道をライトアップします。

今年は、昨年大好評だったイベント広場の「龍」のイルミネーション・オブジェをさらにパワーアップし、新たな「龍」(高さ4m、長さ10m)が登場。龍の口から人が入り、龍の内部を通り抜けられる仕掛けになっています。同時に多久聖廟もライトアップし、夜間参拝もできます。いつもと違った聖廟に参拝してみたいはいかがですか。

期間 12月15日(土)～平成25年1月15日(火)
時間 日没～21時頃

※年末年始は夜間通してライトアップします。

場所 多久聖廟イベント広場
主催 多久美化クラブ

12月15日(土)
17時～
点灯式を
行います!!

今年も一年ありがとう

来年も良い一年でありますように。

多久聖廟『お火たき』・『初詣』

日時 12月31日(月) 23時30分～(火入式 23時45分) **場所** 多久聖廟、多久市物産館(朋来庵)南側広場

今年最後のイベント

- ♡多久聖廟を開廟…普段はなかなか見られない、天井絵の蟠龍^{はんりょう}、孔子さまの像が見られます
- ♡お火たき…今年一年の厄を払い、来年も良い年でありますように
- ♡しょうが湯のふるまい…やさしく体を温めて、多久聖廟に参拝しましょう
- ♡除夜の鐘…除夜の鐘108つで煩惱を打ち払います
- ♡多久聖廟周辺をライトアップ…イルミネーション、竹燈籠、龍のオブジェを楽しみましょう
- ♡郷土芸能披露…孔子の里獅子舞
- ♡カウントダウン…みんなで新しい年を祝います

青竹や木で組み上げられた「お山」に点火すると、またたく間に炎が10m以上に！お火たきの火にあたると罪やけがれが清められると言われており、毎年、参拝者が御神火に身を清め、来年の無病息災や家内安全を祈願しています。

《イベントにあわせ、多久市物産館は大晦日21時から開店します。》

■主催 東の原お火たき実行委員会



防寒対策を万全にしてお出かけください

■問い合わせ 多久市観光協会 ☎74-2502





■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ご紹介します。

多久市バスケットボール協会

多久市バスケットボール協会（会長 永松 亀一）は、昭和58年4月に発足しました。もともと多久市は、バスケットが盛んで、中学校や高校でバスケットを経験された方がたくさんいらっしゃいます。現在は、小学校や中学校にバスケット部がないため、高校からバスケットを始めるか、中学生以上はスポーツピアのバスケットチームで始めることができます。

現在多久市内には、「黒髪設備」、「ワン」の2チームと、スポーツピアに加盟の「多久クラブ」があります。これらのチームは、仲良く交流しながら活動が続けています。特に、市民体育大会（県体予選）や佐賀県民体育大会では、市内在住のプレイヤーが一堂に集い練習し、試合に挑んでいます。

県民体育大会の目標は、1回戦突破と全員出場、全員得点です。今後もバスケット人口を絶やさないよう、みんなで活動が続けていきたいと思っています。



▲今年10月に行われた県民体育大会 3位入賞した多久市チーム

バスケットに興味のある方は、
ぜひご連絡ください。

事務局 川原田 知章 ☎090-2963-5426

出場者募集!

第50回多久市成人祝賀ロードレース大会

新春と新成人を祝う祝賀ロードレース大会を次のとおり行います。

■日 時 平成25年1月14日（月・祝）※雨天決行

〔受付〕 8時20分～10時

〔開会式〕 9時

■集合場所 多久市陸上競技場

■種 目 3km＝中学生女子、高校生女子、一般女子

5km＝中学生男子、40歳以上男子

10km＝高校生男子、一般男子

2km＝小学生女子・男子（4年生以上）

■参加資格 健康に自信のある方

（高校生以下については保護者の承諾が必要）

種 目	出発予定時刻	到着予定時刻
3 km	9 時30分	9 時55分
5 km	10時	10時30分
10km	10時45分	11時45分
2 km	10時50分	11時 5 分

■申込方法 参加申込書、誓約書に必要事項を記入のうえ、参加料を添えて多久市体育協会へ申し込みください。

■参 加 料 一般・高校生以上 1,000円
小・中学生 500円

■申込期限 12月15日(土) 17時まで
※郵送の場合は、当日消印有効

<大会当日や電話での申し込みは受け付けません>

■問い合わせ・申し込み

☎846-0002 多久市北多久町大字小侍1119-90

財団法人多久市体育協会 ☎75-5385

（多久スポーツクラブハウス「ゆめひろば」内）

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



高額介護合算療養費の支給申請が今年もはじまりました

平成20年4月から、医療保険と介護保険の自己負担額の合算額が著しく高額になる場合、その負担を軽減するために、「高額介護合算療養費制度」が設けられています。

この制度は、各医療保険の世帯ごとに平成23年8月1日から平成24年7月31日（基準日）までの1年間で、医療保険と介護保険の自己負担分の合算額が下表の限度額を超えている場合に支給されるものです。（医療分は高額療養費の計算対象になったものがこの制度でも対象となります）

● 1年間の自己負担限度額 ●

加入保険・年齢 所得区分		後期高齢者医療 +介護保険 75歳以上	国民健康保険 +介護保険 70～74歳	国民健康保険 +介護保険 70歳未満
上位所得者 現役並み所得者		67万円	67万円	126万円
一 般		56万円	56万円	67万円
住民税 非課税	低所得者Ⅱ	31万円	31万円	34万円
	低所得者Ⅰ	19万円	19万円	

※所得区分は、高額療養費の所得区分（平成24年7月31日時点）と同じです。
ただし、その超えた額が500円未満の場合は支給されません。

♡ 多久市国民健康保険（または佐賀県後期高齢者医療制度）加入の方

多久市の国民健康保険（または佐賀県後期高齢者医療）加入の方で佐賀中部広域連合の介護保険に加入されている方は、支給対象となった場合は多久市（または佐賀県後期高齢者医療広域連合）から通知を送付します。通知が来ていない場合でも、支給対象となる場合がありますのでお問い合わせください。

■問い合わせ 多久市役所 市民生活課 保険年金係 ☎75-2159
佐賀県後期高齢者医療広域連合 ☎64-8476

♡ 他の医療保険（協会けんぽ・健保組合・共済等の職場の保険）加入の方

加入されている医療保険者への申請となります。詳しい申請方法等は、基準日（7月31日）に加入している各医療保険者にお問合せください。その際に介護保険の「自己負担額証明書」が必要ですので、まず「自己負担額証明書」の交付申請を行ってください。「自己負担額証明書」は、発行までに約1か月かかります。

♡ 介護保険の自己負担額証明書の申請先

佐賀中部広域連合および多久市福祉課の窓口または、郵送で申請書を受け付けています。

■問い合わせ ☎840-0831 佐賀市松原四丁目2番28号
佐賀中部広域連合 給付課 ☎40-1134

任意整理・過払金返還請求!

消費者金融等と約10年以上の取引がある方
消費者金融等の借金を完済した方は

完済した方は自己負担金ゼロ!
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

相談無料

秘密厳守

詳しくはホームページを検索!

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
税務署 ● 平山 建村店
山一カメラ ● 山一 サイクル ● 武雄温泉駅
至有田 ● ミニストップ ● 庄屋 ● ホームセンター
武雄署 ● モスバーガー ● 至雄野

至佐賀 ● 武雄市役所

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

70歳以上の方の自己負担額限度額表

区 分		外来（個人単位）	外来＋入院（世帯単位）
現役並み所得者 （所得から控除額を 引いた額が145万円以上）		44,400円	80,100円 総医療費が267,000円を越えた 場合は越えた分の1%を加算
一 般		12,000円	44,400円
住民税非課税	Ⅱ （Ⅰ以外の 住民税非課税）	8,000円	24,600円
	Ⅰ （年金収入80万円 以下等）		15,000円

※なお、高額療養費の申請の時には、支払い対象月の医療機関の領収書を確認しています。領収書の紛失にご注意ください。

※高額療養費の支払い対象となった場合には、診療月の2か月後に封書にて通知しています。（2か月より遅れる場合もあります）

②入院した時の食事代など保険がきかないものは対象外となります。
③70歳未満の方と違い、支払い金額等の合算要件はなく、保険診療分の全ての支払いが対象となります。

年齢により限度額が異なります。
今月は70歳以上の方についてお知らせします。（70歳未満の方の限度額は、11月号に掲載しました）

高額療養費の計算方法

①月単位で計算します。（月をまたがった場合はそれぞれの月で計算します）

病院の窓口で支払った保険診療分の自己負担額が1か月で高額になった場合、申請により限度額を超えた分を高額療養費として払い戻します。

国 保 通 信



問い合わせ

市民生活課 保険年金係

☎ 75-12159



特定保健指導を受けられた
はまほろ 萩原 恵子さん（東多町）

質問 生活習慣の改善を目指して取り組まれ、変わったことは？



1年間の変化
体重：2.2kg減
腹囲：4cm減

ごはんを炊くときに、お米を一つまみ減らして炊くようにしたり、朝晩体重を測るようになりました。



249人の受診結果で、「すぐに治療が必要な方、合併症の危険が高い方」が63.5%（158人）おられます。市内平均が59.2%なので、市内で最も高い地区です。

② 特定健診の結果

各町別では、現在48.9%、3位となっています。昨年と比較して、桐岡・浦町・下鶴地区が伸びています。

① 特定健診の受診率

今月号は、多久町の実態と担当者を紹介します。

「多久町地区」

健診結果は、自分の健康のバロメーターとして活用を！

多久町の実態

自分の健康を自分で管理するために



■ 問い合わせ 健康増進課

☎ 75-33355



保健師
菊池 伊津子

看護師
船崎 まゆみ

③ 担当保健師・看護師

私たちが担当です。

血圧（160/100）以上の方、血糖値（HbA1c）が6.1以上の方、透析等の危険が高い方などに、個別訪問しています。

ほかに、肥満の方も29.3%（73人）と最も多く、高血圧の治療中で、140/90以上であるコントロール不良の方が、30.9%（77人）おられます。

●連載 No.15●

こうなる！ 小中一貫教育



文教の里：多久「学校に行くなら多久 教育するなら多久」

平成25年度開校「小中一貫校のスタート」に向けた取り組み

■問い合わせ 教育委員会 学校教育課 ☎75-2227

小中一貫校の教育の特色

「学力向上」「心の教育」「多久学」「交流活動」「ICT教育」「国際化」の6本の大きな柱を立てています。本年度も、小中一貫校開校に向け、以上の柱を生かした取り組みを日々の教育実践の中で推進しています。

多久学

礼儀正しさや思いやりなど、子どもたちの心を育み、学力の向上につながる論語に楽しみながら親しめる百人一首形式の「論語カルタ」を教育に取り入れています。

第2回多久市小学生論語検定試験を10月に実施しました。検定試験は、「初級」に5年生全員が、「中級」に6年生全員が挑戦。日頃の学校や家庭での論語カルタの取り組みを生かして子どもたちは頑張りました。



▲論語検定試験に臨む児童

合格者には、後日、論語検定試験を主催する漢字文化振興協会「湯島聖堂漢文検定」から認定証が届きます。多久市では、受験料全額を予算化し、子どもたちが「論語」に慣れ親しみ、形として「論語名人」を認定する取り組みとして応援しています。



▲論語カルタ

- 5年生は、189人全員が見事に合格。
 - 6年生は、198人が合格（合格率92%）。
- 「中級」試験は、かなり難しい内容でした。

ICT教育

電子黒板を活用し、子どもたちにとって楽しく、興味関心が高まり、成果を上げる学習を展開しています。

県内の市町に先駆け、電子黒板を市内小学校全教室に、中学校は学級数分を教室や特別教室に配備するなどICT利活用教育に力を入れています。



▲電子黒板活用授業研究会

本年度は、市内全教師が参加する「電子黒板活用授業研究会」を6回開催し、学力向上を目指した教師の授業づくりを工夫しています。

国際化

本年度から、全国の小学校5・6年生に、週1時間の「外国語活動」が教育課程に位置付けられました。

多久市では、ALT2人と市採用の小学校英語活動支援員1人を配置して、子どもたちの英語教育に力を入れています。多久市の子どもたちは、小学1年生から英語の



▲ALT外国語活動の授業

歌やゲーム等で楽しく「英語活動」を学んでいます。そのために、担任とALTや英語活動支援員は、連携を生かした授業づくりを工夫しています。「外国語活動」は子どもたちが大好きな授業です。

■問い合わせ

教育委員会 教育総務課 ☎75-34450

時間 13時30分
場所 市役所4階 大会議室東
(傍聴は自由です)

13日(木)

12月の定例教育委員会は

『わたしたちの多久市』は、市内小学校の社会科教材として社会科担当の先生によって作成されました。

多久市のあらましや、農業、工業そして各校区の特色や人々の暮らしのうつりかわり、さらには多久市の歴史について分かりやすく学べる内容となっています。

多久市の農業では、地元で特色のある青しまつりや、女山大根、桐岡ナス、納所ビワなど農産物を例に、農業について学べるようになっていきます。また、市内各所のさまざまな分野の工場について「工場見学」を想定して、作業工程や製造されている製品についての写真、社長や工場長の話など、絵入りで掲載されています。

さらに「論語を学んだ郷土の先覚者たち」と題して、生いたちや功績が掲載されており、郷土の偉人に親しむことができます。



『わたしたちの多久市』

発行：多久市小学校
社会科編集委員会編
発行年：平成21年3月

市内美化活動の紹介！



いつも
ありがとうございます

市内の美化活動や、環境美化等に取り組むみなさんを紹介します。



多久市そうじの会
代表 山崎 昌治

毎月第3日曜日市内の各道路のゴミ拾い、年2回多久インター入口周辺の植樹帯への花の植栽を行っています。釈菜の前の聖廟の美化や、防犯パトロールも第4金曜日にしています。



中多久ボランティア連絡協議会
代表 松永 正義

毎週日曜日、市内北部公園や中多久記念碑、子供遊園地、中多久駅花壇の植替え、周辺の清掃をしています。巡回路上のゴミ拾いを兼ねて、防犯パトロールも行っています。



多久美化クラブ
代表 北川 榮

多久聖廟周辺の清掃や美化活動に取り組んでいます。冬のイルミネーションや竹燈籠のイベント、花壇の整備をして聖廟を訪れる人の心を癒す観光地づくりをしています。



佐賀たばこ販売協同組合

小城多久支部(大坪幸佑支部長)は、「地域社会に貢献を」と、10月31日に市役所から筋原の北多久郵便局跡までの国道と県道沿いの環境美化活動を行いました。また施設訪問や交通キャンペーンにも取り組んでいます。



シルバー人材センター

毎年10月の「シルバーの日」に合わせて、清掃ボランティアに取り組んでいます。今年は、会員約40人で、筋原公民館裏の剪定作業や天山斎場への道路の草刈、多久聖廟周辺のゴミ拾いを行いました。



西部建設(株)佐賀支店

社員の有志で、毎週金曜日始業前の15分間、会社前の市道中山バイパスの約500mでゴミ拾いや草取りを行っています。空缶、たばこの吸殻などが捨ててあり、毎回「マナーの向上」を願いながら活動しています。

市長コラム

温故創新

Message for citizen

財源不足? いいえ大丈夫です

市長 横尾俊彦

ねじれ国会終盤、党首討論での野田総理発言を発端に、11月16日に衆議院は解散となった。付帯条件は政治改革。定数は正と一票格差は正を次期国会で行うとの約束を主要政党が確約した。

そこに至る間に課題もあった。ひとつが特例公債法案の問題だった。一時的に交付税が交付されない状況になった。市民の方からも「財政は大丈夫?」と尋ねられた。借入する自治体もあるが多久市は大丈夫。不足予想約7億円に対し、多久市は財政調整基金と減債基金の約22億円(基金総額は約70億円超)で対応とし、即日決裁した。

重要法案としてマイナンバー法案もあった。行政サービスを格段に改善するもので、行政からのサービスを必要とする市民に、迅速・的確・公平な提供も可能にする。政府はまずは社会保障の一部と税に使う予定と聞くが、広い活用が肝心だ。

海外では画期的に活用されている。韓国では確定申告はPCや携帯端末に届く申告情報を確認してクリックすればそれで完了。これもほんの一例という。エストニアは世界最先端を走ると聞く。

まさに新たな行政インフラで改革を推進している。増税の前にやることにこの制度を加え、強力に実行すべきと思う。まさに日本が変わる。

内外に課題山積の様相の日本の政治。その針路を問う選挙は16日だ。新たな政治行政の創造も含む本格論戦、ビジョン合戦が期待される。

ともに未来を明るくしていきたいと願う。そのためにも投票し、参政権を行使して下さい。



▲認定書の交付を受けた各施設代表者のみなさん

防災・減災へ対応できる体制づくりを

災害時指定避難所認定書交付式

10月22日、災害時に高齢者や障害者などの災害時要援護者を受け入れる災害時指定避難所の認定書交付式を市役所にて行い、市内4施設に横尾市長が認定書を手渡しました。

指定避難所の認定を受けたのは、特別養護老人ホーム『天寿荘』（北多久町）、『ケアハウス大地』（同）、介護老人保健施設『ケアハイツやすらぎ』（同）、養護老人ホーム『けいこう園』（東多久町）の4施設です。

交付式では、横尾市長が「介護を必要とする避難者の方が介護用のベッド、器具などが整っている介護施設で生活していただき、安心した避難生活を実現したい。さらに地域ボランティアの連携強化で防災・減災へ対応できる体制を整えます」とあいさつしました。

唐津市の避難者を多久市で受け入れ

佐賀県原子力防災訓練

玄海原子力発電所において事故が発生したとの想定で10月28日に佐賀県、玄海町、唐津市、伊万里市の主催で佐賀県原子力防災訓練が実施されました。

多久市には唐津市の住民の方や小学生がバス等により避難。県立産業技術学院でスクリーニング（放射線量検査）や除染の訓練を受けた後に北部小学校の体育館へ避難されました。

また、市に設置している可搬型モニタリングポストによる緊急モニタリング訓練や、災害時要援護者の避難訓練として、玄海町の福祉施設から『天寿荘（特別養護老人ホーム）』への移送訓練が実施されました。



◀唐津市から避難された住民の方（北部小）



▲災害時要援護者の避難訓練（天寿荘）

色とりどりの菊の花がお目見え

11/1

11月1日、市役所玄関ホールに北多久町の松瀬眞記さんが育てた菊の花約30鉢が飾られました。玄関の入り口から並ぶ白、黄、ピンクの色とりどりに咲き誇る大輪の花は見事で、3本仕立てや野菊などいろいろな種類も楽しめ、訪れる人から、「きれいだ」と毎年好評です。

松瀬さんは「1年中かけて、心から世話をして、大輪の菊の花を作り続けています」と語られました。展示中も毎日、菊への水遣りや花の交換など手入れをされ、常に綺麗な花を楽しむことができました。



南三陸町長 防災講演会

10/28

宮城県南三陸町の佐藤仁町長が多久市を訪問し、市長に職員派遣支援のお礼を伝え、「南三陸町の被災実態と復興への挑戦」と題して防災講演会を行いました。地震および津波で813人の人的被害（人口の4.6%）、公共施設等の大半が壊滅という状況下の復興への取り組みを説明。仮設住宅暮らしの長期化や人口の流失など、復興に向けた課題は山積しているが、「全国からの派遣職員が復興業務に協力いただき感謝しています。10年後の再建に向けて頑張っていきたい」と語られました。



文化の秋 多久の文化を発信

第8回多久市文化祭り

▶ 市民劇場「父帰る」



第8回多久市文化祭りが11月17・18日、多久市中央公民館で開かれました。展示発表会では、美術協会による絵画・工芸・写真・書道の展示、華道会3流派による華やかな作品の展示に加え、北部小なかよしクラブの3年生10人による生け花の展示もありました。この他にも茶道会によるお茶お点前、俳句・川柳・短歌など文芸協会による作品、編物やパッチワークなどの服飾手芸文化の会の作品と、多久市の芸術文化の集大成が展示されました。

18日の芸能発表は、日舞、民謡、市民劇場と大ホールいっぱいの観客と熱演で盛り上がりました。今年の市民劇場は作家菊池寛の「父帰る」。出演者に多久ミュージカルカンパニーの子どもたちも加わり、笑いあり、涙ありの見ごたえある名作劇でした。



◀ 服飾手芸文化の会は、染色・編物・パッチワーク・七宝焼と中央公民館で開催している教室の作品を展示

西溪公園・多久聖廟色鮮やかに もみじと音楽で癒しの時間を

孔子の里・多久 紅葉まつり

もみじや楷樹が色鮮やかに紅葉した西溪公園・多久聖廟で、11月15日から25日まで紅葉まつりが開催されました。今年は、昨年より早く紅葉し、まつり初日から多くの人が紅葉狩を楽しんでいました。

11月15日にはオープニングセレモニーが行われ、多久市観光協会野中保岡会長は「今年は色づきにちょうど良い気候で、素晴らしい紅葉を見ることができます。催しも準備していますのでこちらも楽しんでください」とあいさつ。まつり期間中は、日替わりの音楽イベントや利き酒大会、みかん大食い大会など多数のイベントで賑わいました。

また、寒鷺亭も無料開放され、買い物をしたり、音楽が流れる中、お茶を飲みながらもみじを觀賞する人の姿も見られました。



▲西溪公園で紅葉狩を楽しむ団体客

東部小5年生チューリップの球根植え

11/15

JR東多久駅で、東部小5年生36人とJR九州鉄道OB会のみなさんが構内やふれあい花壇にチューリップの球根約1,000個の植え付けを行いました。



東部小5年生は総合的な学習の一環で、夏はひまわりの種、秋はチューリップの球根植えに取り組んでいます。

JR九州OB会メンバーで東多久駅名誉駅長の渋谷初實さんは、「何事も経験が大切です。活動を通して社会に奉仕の精神を持ってください。また、あいさつ運動にも取り組みましょう」と児童へ奉仕の精神の大切さを伝えました。

障害者スポーツ大会で交流を深める

11/11

第49回多久市障害者スポーツ大会が体育センターで開かれ、約120人が競技を楽しみ、交流を深めました。



今回は、多久市身体障害者福祉協会（会長 陣内和博）、しみず園（園長 河野良治）の2団体が4チームに分かれて競技。参加者は、ニュースポーツのバッコ競技やディスクゴルフなどに挑戦しました。パン食い競争や玉入れ、風船割りなどの得点競技では歓声や笑顔で盛り上がり、和やかな大会になりました。



開館時間 (火)～(金) ▶ 9時～17時 ■ 問い合わせ
(土)・(日) ▶ 9時～16時 多久市立図書館 ☎75-2233
休館日 月曜日、図書整理日、祝日、年末年始



ひみつのともだち
オオカミとヤギとの
おやくそく

ごちそうが いっぱい

あらしのようにスペシャル

作・きむら ゆういち 絵・あべ 弘士
(講談社)

オオカミのガブとヤギのメイは、ひみつの友だち。ある日、ガブがメイと遊びとうと原っぱで待っていると、そこにおいしい子やぎがいっぱいやってきて、なかなか動いてくれません。ガブとメイはいつになったら遊べるのでしょうか…。

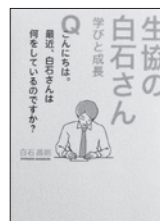


人生の特別な一瞬を
描いた10の物語

異国のおじさんを 伴う

作・森 絵都
(文藝春秋)

誰もが一度は会おうかもしれない特別な瞬間は、その時の考え方、選び方次第で、生涯忘れられない大きな出来事になってしまうことがあります。人との出会いや物との出会いが人生を左右することもあります。そんな出来事を詰め込んだ短編集です。



学生と生協の白石さんとの
「学びと成長」にまつわる
心温まるやりとり

生協の白石さん 学びと成長

作・白石 昌則
(ポプラ社)

「大学生活協同組合」通称・生協に寄せられる質問に丁寧にしかも軽妙に答える生協の白石さん。学生や社会人からのツイッターなどに寄せられた「学びと成長」にまつわる質問に「ほっこり」答えてくれます。クスッと笑えてあたたかな心もちにさせてくれます。

「おすすめの新着本」

子育て支援施設 催しのご案内

児童館 ☎75-6621

いずれも対象は幼児から小学生までです。

◆すこやかタイム

毎週土曜日 10時30分～、13時30分～

12/1(土) クリスマス飾り作り

12/8(土) おりがみあそび

12/15(土) メルヘンタイム

12/22(土) 映写会

12/29(土)はお休みです。

◆母と子のサロン

毎週火曜日 10時～12時

12/11(火) 『子どもの栄養』

(講師：管理栄養士)

子育て支援センター

☎75-5780 (杉の子保育園内)

◆子育てクラブ「わくわくランド」

日時 毎週木曜(祝日休み) 10時～12時

場所 多久市児童館

◆園庭開放 (杉の子保育園内)

日時 月～土曜日(祝日休み) 9時～14時

◆子育て相談 (電話相談可)

日時 月～土曜日(祝日休み) 9時～17時

このゆびとまれ

☎74-3241 (中央公民館)

子育てのこといっしょにお話しませんか。

◆着付け教室

日時 12/4(火) 10時～12時

『お正月の着物を着よう』

【12月の休館日】

3日(月)、10日(月)、17日(月)、

23日(日・祝)、24日(月)、

29日(土)～1月3日(木)

(年末年始のため休館)

【冬のお楽しみ会】

日時 12月15(土)

10時30分～11時30分

場所 中央公民館視聴覚室

内容 絵本や紙芝居、みんな
で楽しむゲーム、
簡単な工作など

児童向き

◆夜の小学校で

◆地球パラダイス

◆かえるのそらとぶけんきゅつじょ

(村上 勉)

(令文 ヒロ子)

(岡田 淳)

(工藤 直子)

(フイスター)

(津島 伸)

一般向き

◆91歳の人生塾

◆赤猫異聞

◆あなたが生まれた日

◆私の祖父 古賀廉造の生涯

(佐藤 剛史、内田 美智子)

(奥津 成子)

(羽根田 治)

(清川 妙)

(浅田 次郎)

人権教育 No. 188

ともし生

「人権感覚は 家庭から」

私は、研修会の最後に、「人権教育は家庭から始るといわれたいま。大人の正しい言動が、子どもたちの人権感覚を養うことに繋がります。…」と話をしめくります。

子どもは、家族とのふれあいの中で言葉を覚え、さまざまな教育の場や体験の中で人権感覚を身につけていきます。

毎日の生活の中で、人の優しさにふれたり、自然のすばらしさに感動したりしながら、喜びやうれしさ、悲しみや辛さなどを感じることで、人を大切に思う思いやりの心や相手の立場になって物事を考えることが

できる力が自然と身につくのではないのでしょうか。

家族の愛情に包まれて育った子どもは、「自分を大切に思う心」が育ちます。ありのままの自分を認めることは、生きていく上で安心感に繋がります。また、自分を大切に思う気持ち、他の人を大切に思う心に繋がるのです。

例えば、混み合った電車やバスで、お年寄りや障がいのある人に席を譲ったり、買い物中に困っている人に声をかけたりすること等、自然にできる感覚を身につけることが、人権感覚の豊かな社会といえます。

私たちは、家庭の役割を再認識し、人権感覚豊かな子どもたちを育みたいと思います。

社会教育指導員 福島かおり

「その他おすすめの本」

グループ紹介

多久東部 ジュニアバレーボールクラブ

▼ぜひ1勝をと、頑張るメンバー



目標をもって練習 日々成長が楽しみ

「多久東部ジュニアバレーボールクラブ」は、東部小と納所小の合同チームで、3～6年生の児童14人が所属しています。納所小からの送迎や、当番のお父さん・お母さんの協力もあり、火曜と木曜は午後5時から7時30分まで、土曜と日曜は午前9時から12時まで東部小体育館で練習に励んでいます。チームのモットーは、「感謝の気持ちを忘れない」、「挨拶をする」、「向上心を持とう」です。

友貞靖彦監督、今井久・永倉功コーチ指導の下、ランニング、体操・ストレッチ、パス・サーブの練習と基礎の練習をしっかりとした後、試合形式で実践力をつけます。監督は「それぞれに目標を持って練習しています。出来なかった子どもが出来るようになり、日々成長してくれるのが楽しみ」と話し、6年生最後の大会となる久光杯が間近に迫っており、練習の成果を出して勝てるように頑張っています。

バレーボールは一生楽しめるスポーツです。興味のある方はぜひ体育館へ見学に来てください。

問 川原 幸恵 ☎090-4350-5869

ふ・わ・あ・い・ひ・ろ

●連載20● 郷土資料館で学ぶ多久の歴史

書聖・中林梧竹没後100年記念

「多久に残る梧竹の書」①草場家との交流

小城市小城町出身で、書聖とうたわれた書家・中林梧竹（1827～1913）は、来年没後100年を迎えます。梧竹は多久の人々とも縁が深く、多久市内にもその作品が数多く残されています。

とりわけ親しく交流していたのは、草場佩川をはじめとする草場家の人々でした。梧竹は幼少時に佩川に学んだとされ、佩川のことを非常に尊敬していました。そして佩川の子船山、孫の金台とも親しく、このため、草場家には梧竹の作品が残されていました。



写真の書「清河」には「隆経」とサインしています。梧竹が本名でサインすることは非常に珍しく、神仏や皇室に献上した作品など、特別なものにしか見られません。この作品にはきっと、梧竹の師・佩川への尊敬の思いが込められているのでしょう。

◀中林梧竹筆 二大字「清河」

多久市郷土資料館特別企画展

書聖・中林梧竹没後100年記念特別企画展 「多久に残る梧竹の書」

会場 / 多久市郷土資料館 2号・3号展示室

会期 / 12月15日(土)～1月20日(日)

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)

年末年始休館 12月25日(火)～1月5日(土)

■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》

青田なる 畔にくつきり 彼岸花
根に毒ありて 虫よけ知らず

田淵ミチ子

同じこと 繰り返し云う 母と対き
吾は老いへの レッスンと聞く

川浪 信子

愚痴を聞き お茶一杯で 帰せしあと
俄に襲ふ 娘の痛み

本村 則子

遠住みの 友より 届きし 白山木
形見となりて 我に残され

本田 静香

孫の写す 竹富の海 風はるか
果ての尖閣 荒るは悲し

尾形 節子

俳句

《楷樹句会 互選》

短日や 喧嘩に 勝つし子も泣きて
不二見恵美子

放されぬ ネットカチーフや 秋の風
森山 抱石

秋夕焼 バルン 追ふ子に チャイム鳴る
納富 芦風

好物のおこわが 届く 敬老日
野田キヌ子

誕生日 孫の手摘みの 秋桜
田中久美子

川柳

《多久市川柳会 互選》

道の 駅実りの 秋が あふれてる
高塚チカ子

古里の 秋を包んだ 柿送る
西山 残月

地方紙に 包んだ果が 今朝届き
大谷 和

秋の空 入道雲は 去っていく
古井のぶこ

アルバムに 幸せだった 頃の僕
松下 修

健診を受ける予定はありますか？

40～74歳の多久市国民健康保険の加入者で
特定健診をまだ受けていない方へ

生活習慣病はほとんど自覚症状がありません。1年に1回は、自分の健康状態を確認しましょう。
特定健診の集団健診は終了しましたので、個別健診を受けてください。人間ドックや職場健診を受ける方、通院している方は、検査結果の提出にご協力ください。

①個別健診を受ける

■期間 2月28日まで

■料金 1,000円

■持っていくもの 受診券、保険証

※受診券は健康増進課で再交付できますので、お問い合わせください。

■受診できる医療機関

佐賀県内の「特定健診実施医療機関」

※事前に予約をして受診しましょう。

多久市内の特定健診実施医療機関

医療機関名 ※50音順	電話番号
池田内科・胃腸科（北多久町）	71-9355
石井医院（北多久町）	75-3230
江口医院（東多久町）	76-2137
太田医院（北多久町）	74-3236
多久市立病院（多久町）	75-2105
多久生協クリニック（東多久町）	76-3177
中多久病院（北多久町）	75-4141
長野医院（西多久町）	74-2755
みつふじ医院（北多久町）	75-5088
諸江内科循環器科医院（北多久町）	75-3880
諸隈病院（北多久町）	74-2100

②人間ドックや 職場健診を受ける

検査の結果を健康増進課へ必ず持参してください。結果を持参されないと、特定健診未受診とみなす場合があります。



③医療機関に通院している

特定健診の必要性を主治医に相談しましょう。病院での検査結果を提出していただき、特定健診と項目が合えば、受診とみなします。

④健診を受ける 予定はない

今後病気になり、医療費が急激に増加する可能性が高いです。健診を受けている人と受けていない人で、70歳代の医療費に月3万円の差（年間約37万円）があるという調査結果が出ています。

インフルエンザの流行期に入りました！

普段から手洗い・うがいをしっかり行い、十分な栄養と休息をとって規則正しい生活を心がけましょう。

また、咳でうつさない、うつされないためにマスクを着用しましょう。

発熱などの症状がみられる方は、早めに医療機関を受診してください。

日頃の予防と早めの対応が重要です！

65歳以上の方へ

インフルエンザの予防接種はお済みですか？

65歳以上の方には、インフルエンザ予防接種費用の助成があるため、1,200円で接種できます。ただし、助成期間は12月末までのため、1月以降に接種する場合は全額自己負担となります。

予防接種を希望される方は、早めの接種をおすすめします。

■市外の医療機関で接種する場合

市役所または各町公民館に置いている予診票と済証を受け取って、病院へご持参ください。

＊ お子さんの予防接種はお済みですか？ ＊

接種期間は残りわずかです。冬休みを利用して接種しましょう。

■麻しん風しん混合ワクチン予防接種

対象者は次のとおりです。

第1期：1～2歳未満

第2期：年長児（H18.4.2～H19.4.1生まれ）

第3期：中学1年生にあたる年

第4期：高校3年生にあたる年

※麻しん（はしか）は感染力が強く、重症化することもあります。早めに病院へ予約して接種しましょう。

■二種混合（ジフテリア・破傷風）ワクチン 予防接種

小学校6年生に通知しています。

予防接種を受けるのはなぜ？

予防接種は、一人ひとりの病気の予防のために必要ですが、家族や友人など多くの方に広がらないようにするという目的もあります。

子どもたちを病気から守るために、対象年齢の時期に接種を行い予防しましょう。

母と子の教室・健診や予防接種のスケジュール

日程 内容 / 会場 / ▶受付時間 / 対象者 (母子健康手帳を持参)

12/4(火)	乳児健診 / 母子健康センター / ▶13:00~13:20 / H24.7.1~8.31 生まれ (個人通知) その他希望者 (1歳未満)
13(木)	3歳半児健診 / フッ化物塗布 / ▶13:00~13:20 / H21.5.1~6.15 生まれ (個人通知)
20(木)	すくすく子育て相談会 / ▶予約制 / 就学前まで (要予約)
21(金)	すくぴょん相談 / ▶13:30~14:00 / H24.5.1~6.30 生まれ (個人通知) H23.12.1~H24.1.31 生まれ (個人通知) その他希望者 (乳児~就学前幼児)
1/9(水)	2歳半児歯科健診 / フッ化物塗布 / ▶13:00~13:20 / H22.5.1~6.30 生まれ (個人通知)

※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。

がん検診のスケジュール

日程 会場 / ▶受付時間

12/12(水) 母子健康センター / ▶8:00~11:00

※案内通知と健康保険証、健康手帳は必ずお持ちください。

※大腸がん検査を希望している方へは事前に容器を送付しますので、便を採取して検診当日に持参してください。

検査項目

- ・結核
- ・胃がん
- ・子宮がん
- ・肺がん
- ・大腸がん
- ・前立腺がん
- ・乳がん
- ・骨粗しょう症
- ・肝炎ウイルス検査

思春期保健フォーラム開催!

「性の教育を通じた人づくり~心と体の一体的な支援に向けて」と題して、岩室紳也先生による講演会が行われます。

■日時 平成25年1月5日(土) 13時20分~16時30分

■場所 伊万里市民センター文化ホール

■料金 無料 ■申込期限 12月12日(水)

■問い合わせ・申し込み

伊万里保健福祉事務所 ☎0955-23-2102

休日・夜間の相談機関や診療機関のお知らせ

★99さがネット (佐賀県医療機関情報・救急医療情報システム)

<http://www.qq.pref.saga.jp/>

★各地区消防本部問い合わせ

佐賀広域消防局 救急医療情報 ☎31-8899

★小児救急医療電話相談

時間 19時~23時 (毎日)

プッシュ回線、携帯電話から ⇒ #8000

プッシュ回線以外の固定電話から ⇒ ☎30-1255

★休日夜間こども診療所 (ほほえみ館敷地内: 佐賀市)

時間 9時~22時 (年末年始、日曜日) ☎36-9174

平日は20時~22時、土曜日は17時~22時が受付時間です。

★休日歯科診療所 (ほほえみ館1階: 佐賀市)

時間 9時30分~16時 ☎36-9164

★精神科救急休日電話相談窓口

時間 9時~17時 ☎73-5599

お気軽にご相談ください!

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 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!

みんなでとりくみましょう!!



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
12/2 ㊦	多久生協クリニック (内科・小児科)	東多久町 ☎76-3177
	鶴田運動機能回復クリニック (リウマチ科・整形外科)	牛津町 ☎51-5611
12/9 ㊦	長野医院 (内科)	西多久町 ☎74-2755
	古賀医院 (内科)	三日月町 ☎73-2067
12/16 ㊦	諸隈病院 (診療科未定)	北多久町 ☎74-2100
	坂田クリニック (内科)	三日月町 ☎72-1151
12/23 ㊦	多久市立病院 (診療科未定)	多久町 ☎75-2105
	野田好生医院 (内科・小児科)	小城市 ☎72-3232
12/24 ㊦	永代医院 (外科・内科)	南多久町 ☎75-5003
	樋口クリニック (外科・内科)	牛津町 ☎66-4838
12/29 ㊦	池田内科・胃腸科 (内科)	北多久町 ☎71-9355
	はやしだ耳鼻咽喉科 (耳鼻咽喉科)	三日月町 ☎72-8741
12/30 ㊦	石井医院 (内科)	北多久町 ☎75-3230
	豊田医院 (内科)	小城市 ☎72-2031
12/31 ㊦	中多久病院 (精神科・内科)	北多久町 ☎75-4141
	おおしまクリニック (内科・消化器科)	牛津町 ☎66-0314

※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きます。

今月は、家族など身近な人が認知症になった場合の支援体制を紹介します。

認知症が疑われるサインに気づいたら専門医（内科、神経内科、精神科）へ相談してください。

支援体制



家族が認知症になったらどうすればいいの？

認知症は家族だけでケアするのは難しい病気です。専門家のアドバイスや地域のサポート等、医療機関や地域などが連携して支援しています。



● 医療・介護・地域が連携して支えます！

認知症の人やその家族を支えるためのサービスを、医療、介護、地域が連携しながら提供していきます。市は認知症の本人や家族が必要なサービスを確保するとともに、それぞれの活動を支援して推進していきます。



医 療

適切な医療の提供

- 物忘れ相談の実施
- かかりつけ医や認知症サポート医が、適切な医療や介護サービスへつなぐ
- 専門医療機関（認知症疾患医療センターなど）による認知症の確定診断

専門医や専門医療機関がサポートします

認知症サポート医

⇒織田麻里子先生（中多久病院）

かかりつけ医が行う認知症診断等に関する相談を受けたり、他のサポート医や地域包括支援センターなどとの連携づくりに協力しています。

認知症疾患医療センター

⇒佐賀大学医学部附属病院

認知症に関する情報発信や住民からの相談への対応、詳細な診断や専門的な医療の提供、地域や介護との連携を行います。

介 護

専門的なケアやサービスの相談の提供

- 認知症予防のための地域支援事業
- 本人の状態に合わせた介護サービス
 - ・認知症対応型共同生活介護
 - ・認知症対応型通所介護
 - ・小規模多機能型居宅介護

専門的な介護サービスが利用できます

認知症対応型共同生活介護

（グループホーム悠々、グループホーム大地、グループホームけいこう園）

認知症の高齢者に対して、共同生活をしながら、家庭的な環境と地域住民との交流のもとで、介護を受けられます。また、能力に応じて自立した生活ができるよう機能訓練を行います。

認知症対応型通所介護（いこいの里）

認知症の高齢者に対して、必要な日常生活上の世話や機能訓練を行い、本人の社会的孤立感をなくし、家族の身体的、精神的負担を軽減します。

小規模多機能型居宅介護

「通い」を中心に、本人の状態や希望に応じて、随時「時間」や「泊まり」を組み合わせるサービスを提供します。

地 域

本人の権利擁護や見守り、家族支援

- 認知症サポーターなどによる見守り
- 見守り、配食、買い物などの生活支援サービスの活用
- 権利擁護などの地域支援事業の活用
- 本人や家族に対する電話相談 など

権利擁護のための制度

成年後見制度

成年後見制度は、認知症などの理由で判断能力が不十分な人が、財産管理や日常生活で契約を行う時に、判断が難しく不利益をこうむったり、悪質商法の被害者となるのを防ぐために、家庭裁判所に申し立てをして、援助してくれる人をつける制度です。

（相談先）

多久市地域包括支援センター

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。

認知症ストップ作戦

No.9

げんきアップさー来る (もりもりコース)

- 日時 12/6・13・20・27 (毎週木曜日)
1/10・17・24
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 12/7・14・21・28 (毎週金曜日)
1/11・18・25
13:30～14:30 (初心者)
14:45～15:45 (経験者)
- 場所 スポーツピア

第4回 家族介護教室

- ※開催日が変更になりました！
- 日時 12/15(土) 13:30～14:30
- 場所 社会福祉会館
- テーマ 「上手な飲み込みで健康生活」
- 講師 緒方 和則 (諸隈病院 言語聴覚士)
- 参加費 無料

お知らせ

年末年始の食の自立支援事業

12月30日(日)～1月3日(休)は、食の自立支援事業のお弁当はお休みです。
新年は1月4日(金)から再開します。

在宅福祉事業を利用中のみなさんへ 1年に1回の 更新手続きの時期となりました

食の自立支援事業や生活管理指導員派遣事業などの在宅福祉事業を利用されている方は、1年に1回の更新手続きが必要です。

更新手続きは、在宅福祉事業を利用されているみなさんの自宅を調査員が訪問して行いますので、ご協力をお願いいたします。なお、市役所福祉課窓口での手続きは必要ありません。

- 調査期間
平成24年12月～平成25年3月
- 調査員
・在宅介護支援センター天寿荘職員
・在宅介護支援センター
いこいの里職員

12・1月の主な行事

行事に関する問い合わせ
多久市地域包括支援センター ☎75-6033

□コモを効率よく改善するためのトレーニング

“□コトレ”を始めよう！⑧

「2kg程の荷物を運ぶのが困難」ということはありませんか？
それは□コモかもしれません。

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。
※□コモ…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。

ステップ
アップ！
□コトレ

歩く力をキープ！ ながらトレーニング
下半身の筋力をつける②

お風呂上りに足の指グーパー

お風呂上りに足の指をきたえて、バランス力のアップをはかりましょう。筋肉がほぐれている入浴後に行くと足の指も開きやすく、効果的です。グーパーそれぞれ20回ずつをめやすにします。

1 背すじを伸ばし、椅子に浅く座る。足は肩幅くらいに開き、かかとと床につけたままつま先を上へ向ける。



2 足の指をつけ根の部分からゆっくり曲げて「グー」。指と指の間をできるだけ大きく開いて「パー」。これを交互に繰り返す。



お風呂上りに足の指でタオルをたぐり寄せる

足の指と足裏の筋肉をきたえます。バランス力の強化や外反母趾の予防・対策にもなります。

1 椅子に浅く座る。床に広げたタオルの端に足の指をのせる。



2 足の指を使ってタオルをたぐり寄せる。かかとを上げないように注意して、左右交互に行う。



年末年始の業務のお知らせ

年末年始は業務の変更がありますので、ご確認ください。

施設・業務	日付	12/29 (土)	12/30 (日)	12/31 (月)	1/1 (火)	1/2 (水)	1/3 (木)	1/4 (金)
市役所		(休)	(休)	(休)	(休)	(休)	(休)	
市立病院		(休)	(休)	(休)	(休)	(休)	(休)	
ごみ収集		(休)	(休)		(休)	(休)	(休)	
し尿くみ取り		(休)	(休)	(休)	(休)	(休)	(休)	(休)
天山斎場					(休)			
中央・各町公民館		(休)	(休)	(休)	(休)	(休)	(休)	
市立図書館		(休)	(休)	(休)	(休)	(休)	(休)	
児童館		(休)	(休)	(休)	(休)	(休)	(休)	
運動施設		(休)	(休)	(休)	(休)	(休)	(休)	
学校体育施設		(休)	(休)	(休)	(休)	(休)	(休)	
東原庫舎		(休)	(休)	(休)	(休)	(休)	(休)	
舎内研修施設等は12/26(水)～1/3(木)まで利用できません								
物産館		(休)	(休)	(休)				
郷土資料館		12/25～ (休)	(休)	(休)	(休)	(休)	(休)	1/5まで (休)
ふれあいバス			(休)		(休)			

年末年始のごみ収集と持ち込み受付業務

多久市清掃センターの「ごみ収集と持ち込み受付業務」は、1月1日(火)～1月3日(木)まで休みます。

年末は、清掃センターへのごみの持ち込み量が増えるため、場内が大変込み合い、長時間お待たせすることもあります。余裕を持って、早めにお持ち込みください。持ち込みの際は、きちんと「分別」していただくようお願いします。

■持ち込みの受付時間

午前 8時30分～12時

午後 13時～16時15分

※土曜日は、第2・第4週目の午前中(8時30分～11時45分)のみ受け付けます。(12月は8日と22日となります)

※日曜・祝日は終日休みです。

■問い合わせ

市民生活課 生活環境係 ☎75-6117

多久市清掃センター ☎75-3001

■市役所の業務は、12月29日(土)～1月3日(木)まで休みですが、この期間中の出生届・死亡届・婚姻届などは、市役所通用品にある当直室で受け付けます。宅地内漏水なども当直室へご連絡ください。 多久市役所当直室 ☎75-2111

■市立病院は、休業中も宿・日直医師が待機しています。 多久市立病院 ☎75-2105

■救急医療機関などのお問い合わせは、「佐賀中部広域消防局救急医療情報」をご利用ください。在宅当番医(25ページ)もご確認ください。 佐賀中部広域消防局 ☎74-3899

■「し尿くみ取り」は、12月29日(土)と1月5日(土)は午前中に行います。電話受付は、12月21日(金)午前中までです。 多久環境整備センター ☎74-2233

■市役所での「犬の引き取り」は、12月17日(月)の午前中まで、年明けは1月7日(月)からです。 市民生活課 生活環境係 ☎75-6117

■佐賀中部保健福祉事務所での「犬の引き取り」は、12月27日(木)まで。年明けは1月4日(金)からです。 佐賀中部保健福祉事務所 ☎30-1906

■物産館は、12月31日(月)の21時から営業します。 多久市物産館(朋来庵) ☎74-2502



募集

県立有田窯業大学校
平成25年度学生募集

陶磁器産業の後継者・技術者となつて働く人材を育成するため、学生を募集します。

専門課程（陶磁器科）

受付期間 12月10日(月)
～平成25年1月11日(金)

修業年限 4年間・2年間

募集定員 10人(4年制) 20人(2年制)

試験日 平成25年1月26日(土)

一般課程（ろくろ科・絵付科）

受付期間 平成25年1月31日(木)
～2月13日(水)

修業年限 1年間

募集定員 10人(ろくろ科) 20人(絵付科)

試験日 平成25年2月23日(土)

短期研修（ろくろ成形・絵付技法）

受付期間・試験日 一般課程と同じ

修業年限 1年間（週に1日）

募集定員 5人(ろくろ成形・絵付技法)

問・申 県立有田窯業大学校

☎0955-42-3144

自衛官募集案内

高等工科学校

応募資格 中卒(見込み含む)・17歳未満の男子

受付期間 平成25年1月7日(月)まで

試験日 平成25年1月19日(土)

問・申 自衛隊佐賀募集案内所

☎31-5002

催し

孔子の里主催 平成25年新年のつどい

新年のつどいで親睦を深め、決意も新たにしてみませんか。ぜひご参加ください。

日時 平成25年1月4日(金)

16時～17時30分

会場 多久シティホテル松屋

参加料 3,000円

申込期限 12月17日(月)

申込方法 孔子の里、中央公民館、各町公民館で申込書に記入のうえ、参加料を添えてお申込みください。

問・申 財孔子の里 ☎75-5112

その他

事業主のみなさん

労働保険の成立手続はお済みですか

農林水産業の一部を除き、従業員を一人でも雇用する事業主は、労働保険（労災保険と雇用保険）に加入する必要があります。加入手続は、労働基準監督署、公共職業安定所（ハローワーク）へご相談ください。

問 佐賀労働局 労働保険徴収室

☎32-7168

『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

自動車事故による被害者の方へ

自動車事故の被害者援護のために次の業務を行っています。

①交通遺児等貸付け

自動車事故により死亡または重度の後遺障害が残った方のお子様に対する育成資金の無利子の貸付

貸付金	金額
一時金	155,000円
月額	20,000円

【貸付期間】 貸付決定の月から
中学卒業の月まで

【利 子】 無利子

②介護料の支給

自動車事故が原因で、脳、脊髄、胸腹部臓器を損傷し、重度の後遺障害が残り、常時または、随時介護が必要な状態で、一定の要件に該当する方への支給

支給金額 月額29,290円～136,880円

問 独立行政法人 自動車事故対策機構
佐賀支所 ☎29-9023

老人福祉センターむつみ荘

12月の無料送迎バスの運行日

日 程	運 行
4日(火)	東多久方面
12日(水)	南多久方面
13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・ 筋原・砂原方面

問 むつみ荘

☎75-3701



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

多久ケーブルテレビ番組ガイド

Television guide

一日の基本番組のご案内

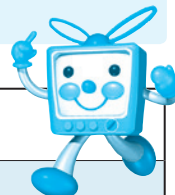
一日の 基本番組 のご案内								
時間	曜	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
7:00～		多久市行政放送 お知らせ多久さん						
8:00～		コミュニティ番組			コミュニティ番組			ショッピングチャンネル
9:00～								
10:00～		ショッピングチャンネル						
11:00～		コミュニティ番組			コミュニティ番組			コミュニティ番組
12:00～	エフエム佐賀 「Hello!多久」							
12:30～		ショッピングチャンネル						
13:00～								
14:00～		コミュニティ番組			コミュ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

❖ 今月は佐賀県議会（一般質問）を生中継、多久市議会12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

3(月)～5(水)	■県政広報番組『教えて!くすじい』	■多久聖廟 孔子祭
6(木)～8(土)	■納所 両子神社 秋季大祭 ～奉納芸能の部～	■エコびより
10(月)～12(水)	■県政広報番組『教えて!くすじい』	■防災講演会「被災地の現状について」宮城県南三陸町 佐藤仁 町長
13(木)～15(土)	■中央中学校 文化発表会 ～第1部～	■エコびより
17(月)～19(水)	■県政広報番組『教えて!くすじい』	■中央中学校 文化発表会 ～第2部～
20(木)～22(土)	■平成24年度 多久市市政功労者表彰	■エコびより
24(月)～26(水)	■県政広報番組『教えて!くすじい』	■多久まつり ～第1部～
27(木)～31(月)	■多久まつり ～第2部～	■エコびより
1月1日以降の予定	平成25年 多久市成人式の模様を放送	



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

12月5日(水)

【12/17(月)～12/31(月)に行う行事】

12月19日(水)

【1/1(火・祝)～1/14(月・祝)に行う行事】

12月26日(水)

【1/15(火)～1/26(日)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
	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
2 階	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
東 庁 舎	水道課	☎ 75-3003
	都市計画課	
	都市計画係	☎ 75-4827
	区画整理係	☎ 75-2179
中 央 公 民 館	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
	清掃センター	☎ 75-3001

12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
1日㊦	5 町 公 民 館 合 同 事 業 「多久っ子わくわく体験」	南多久町 旧南溪分校	9時～	各町公民館
2日㊦	親 と 子 の ふ れ あ い ニ ュ ー ス ポ ー ツ 大 会	緑が丘小体育館	8時30分～	北多久公民館
8日㊦	多 久 市 人 権 フ ェ ス タ	中央公民館	13時～ 15時30分	人権・同和对策課
9日㊦	論 語 カ ル タ 大 会	西溪中学校	12時30分～	生涯学習課
12日㊦	交 通 安 全 マ ナ ー ア ッ プ キ ャ ン ペ ー ン	西多久町 幡船の里	9時30分～	防災安全課
19日㊦	い き い き セ ミ ナ ー	佐賀市内	9時30分～15時	健康増進課
23日㊦	ク リ ス マ ス 映 画 会	中央公民館	① 9時30分～ ② 14時～	生涯学習課
25日㊦	多 久 市 お も し ろ キ ッ ズ サ イ エ ン ス	中央公民館	① 9時20分～ ② 11時～	生涯学習課
28日㊦～ 30日㊦	消 防 団 年 末 警 戒	市内一円	21時～3時	防災安全課
31日㊦	多 久 聖 廟 お 火 た き	南側広場	23時30分～	商工観光課

相 談

日付	内 容	場 所	時 間	問い合わせ
3日㊦、1/4㊦	身 体 障 害 者	社会福祉会館	10時～15時	福祉課
5日㊦、19日㊦	社会保険・年金相談 (完全予約制)	1階小会議室	10時～15時	市民生活課
19日㊦	法律相談(弁護士)	第1研修室	(受付)13時～14時30分	総務課
19日㊦	D V	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
19日㊦	★心 配 ご と	社会福祉会館	9時30分～15時	社会福祉協議会 ☎ 75-3593
4日㊦	行 政 ・ 人 権	大会議室東	10時～15時	総務課
4日㊦	法律相談(司法書士)	大会議室東	10時～12時	総務課
4日㊦	登 記 相 談	大会議室東	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
㊦・㊦・㊦・金	★家 庭 児 童	福祉課	9時～16時	福祉課
㊦・㊦・㊦・金	★ひ と り 親	福祉課	9時～16時	福祉課
㊦～㊦	★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24年11月1日現在❖

総 数…21,331人(－1)
男 … 9,997人(+13)
女 …11,334人(－14)
世 帯…7,867世帯(+2)
() は前月との比較

❖平成24年10月の異動❖

出生…16人 死亡…26人
転入…55人 転出…46人

◎ 今年もあとひとつき。今年の広報は、情報発信の充実！と、4月からホームページに力を入れ、市報・行政放送・市民便利帳作りに頑張りました。本当に忙しかった。でも便利帳も出来上がりあと1月号をと思っていたのに、12月に衆議院選挙になりました。16日の選挙、開票が終わった翌日が1月号の初校。やっぱり最後まで忙しくなりそうです。

◎ 秋は美しい景色や行事がたくさんで、写真撮影が楽しい季節です。紅葉の撮影では、キラキラと輝く色鮮やかな景色で深呼吸をしたくなるほど。癒されながら撮影しました。この感覚が写真を見ている人に伝われば…。これから先は多久の冬行事が待っています！来年もより市報に親しんでもらえるよう「伝わる市報」を目指して頑張ります。

編集後記



せ た ひろし
瀬田 滉くん (2歳)

(多久町東の原)

パパ/隆さん

ママ/美和さん

アンパンマンが大好きな滉くんは、アンパンマンのテレビをいつも楽しみに観ています。最近はいろんな言葉を覚え始め、沢山おしゃべりをするようになりました。

お兄ちゃんたちが大好きで、お兄ちゃんのすることを真似てみたり、後をついて行ったり、家の中も外でも一緒になって元気いっぱい走り回っています。また、お兄ちゃんたちをお手本に生活のリズムも出来てきて、早寝、早起きをしています。悪い事も、良い事も3人で一緒になって活発に行動しています。甘え上手な滉くんは、いつもお兄ちゃんたちに甘えてばかりです。

♥パパ・ママから…滉くんの笑顔でみんな癒されています。
兄弟仲良く、たくましく元気に大きくなってね♪

子どもさん(就学前)
の登場を受け付けて
います!!



すくすく
たくっ子

とくなが ゆな
徳永 結菜ちゃん (5歳)
ゆめ 結芽ちゃん (4歳)
ゆづき 結月ちゃん (6か月)
(北多久町筋原)
パパ/雅己さん
ママ/千穂子さん

長女でおっとりしている結菜ちゃんと活発な結芽ちゃんは、2人仲良く保育園に通っています。おうちでも仲良しで、運動会で踊ったダンスや、保育園ごっこで一緒に遊んでいます。お手紙を書くことが大好きで、先生やお友達、おばあちゃんへ書いています。お姉ちゃんにひらがなを教えてもらいながら、結芽ちゃんも頑張っています。

結月ちゃんは、絵本を読んでくれたり、歌を歌ってお世話してくれるお姉ちゃんたちが大好き。お姉ちゃんに抱っこされたら、にこにこ大喜びです。

♥パパ・ママから…いつまでも、固い絆で結ばれた3姉妹でいてね♪



ヘルシークッキング



減塩のポイント

にんにくとセロリの風味にトマトの酸味を加えて、野菜の旨味を活かしたメニューです。摂取しすぎたナトリウムの排出を促し、血圧を下げる働きがあるカリウムも豊富です。

おいしく減塩
menu

「ラタトゥイユ」

健康増進課
☎75-3355

材料 4人分

ナス…1と1/3本 (200g)
玉ねぎ…2/3個 (120g)
ズッキーニ…3/5本 (120g)
黄パプリカ…1/2個 (80g)
セロリ…2/5本 (40g)
トマト…1と1/4個 (200g)
ホールトマト缶…200g
にんにく…8g
オリーブオイル…小さじ4
コンソメ…5g

湯…適量

ウスターソース…小さじ2
A ケチャップ…小さじ4
塩こしょう…適量

作り方

(1人分: エネルギー111kcal・塩分1.2g)

- ①ナスは皮を縞目にむき、半月切りにする。ズッキーニは半月切り、玉ねぎ、パプリカはひとくち大に切る。セロリは茎をスライスし、にんにくはみじん切りにする。トマトはヘタを取り、ひとくち大にカットする。
- ②鍋にオリーブオイルを熱し、ナスを炒めていったん取り出しておく。
- ③再び鍋にオリーブオイルを熱し、にんにくを入れて香りが出たら、玉ねぎ、セロリを入れてよく炒める。
- ④火がとおったら、ズッキーニとパプリカを加えて炒める。
- ⑤全体的にしんなりしたらナス、トマト、ホールトマト缶、湯に溶かしたコンソメを入れ、ふたをして煮込む。
- ⑥Aで味を整える。

健康推進員会では、野菜たっぷりのラタトゥイユを作りました。これからおいしくなる冬野菜は、体を温めてくれます。さまざまな野菜を追加して、アレンジもできます。おもてなし料理にもおすすめです。



健康推進員

多久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。

