

市報

たかく

- 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



船山の自然を満喫した教育キャンプ。
木登りで楽しむ子どもたち (14ページ)

特集

食材の力をうまあ〜く活かして あなたの力に！

index

- 04 市民活動推進事業が決まりました
- 05 屋外広告物設置には許可が必要です
- 06 国民年金保険料後納制度が始まります
- 07 多久まつり参加者大募集!!
- 08 多久の観光ホットなう / 「Hello! 多久」を聴こう!
- 10 かけがえのない命をみんなで守ろう
- 13 中体連県大会・九州大会健闘! / 市長コラム
- 14 まちの話題
- 18 今月の健康
- 20 今月の福祉
- 22 各種お知らせ

平成24年 長月

9

No.615 2012 September



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



リズムカルな囃子の音色や威勢の良い掛け声が響く多久山笠。
祭りの活気に誘われて、たくさんの人で賑わいました
(8ページ)

私たちの生活に欠かせない食事。栄養のバランスなど考えて食べていますか？

財団法人多久市学校給食振興会（多久市学校給食センター）では、夏休みを利用して市内中学校全ての部活動の生徒を対象に「スポーツ栄養教室」を開き、栄養学と調理実習で練習内容などに合わせた食事で体づくりができることを指導しました。運動部だけでなく文化部も参加。「食事のとり方が大事だと良く分かった」と生徒が学んだように、どんな人でも自分の活動に合わせた食事をするすることで、より良い結果に結び付ける助けになります。

食材の力を うまあ〜く活かして あなたの力に！

●特集●
●スポーツ栄養教室



食事のとり方が大事だと良く分かりました。新人戦に向けてバランスを考えた食事をしたいと思います。



そうなんだ！栄養学

普段の食生活を確認して、次の項目全てにチェックが入るように心掛けましょう。

普段の食生活をチェック！

- 朝ごはんを毎日食べる
- 主食（ごはん、パンなど）は毎日食べる
- 主菜（肉、魚、卵、大豆などのおかず）を食べる
- 副菜（野菜を使ったおかず、汁物）を食べる
- 果物を週2～3回は食べる
- 牛乳、乳製品を週2～3回以上は食べる



8月1日のスポーツ栄養教室では、西溪中のサッカー部とソフトボール部の49人が受講し「競技力を向上させる体づくりのための食事」について学びました。ハードな練習を行い、その成果を発揮するには、バランスの良い食生活（好き嫌いや偏りのない食事）はもちろんですが、そこに向上させたいことに適した食材をプラスして体づくりをします。例えば、野菜サラダにツナをプラスすればパワー（筋力）アップ、コーンをプラスすればスタミナアップのサラダになります。中学生が学んだことをみなさんも試してみませんか？スポーツ以外の、仕事や日常生活で気になる、疲労や集中力、ストレスなども食材の力で改善できます。



プラス

〇〇したい！

目的に合わせてレシピをアレンジ♪



豚の生姜焼き

普段は豚肉、しょうが、玉ねぎが入ってるけど…



パワーアップ
⇒厚揚げをプラス



スタミナアップ
⇒にんにくの芽をプラス



スピードアップ
⇒小松菜、しめじをプラス



ストレス対策
⇒ナスをプラス



ひじき煮

普段はひじき、油揚げ、にんじん、干し椎茸が入ってるけど…



パワーアップ
⇒ささみをプラス



スタミナアップ
⇒れんこんをプラス



スピードアップ
⇒桜エビをプラス



ストレス対策
⇒いんげんをプラス



実践！競技力アップのための栄養料理教室

料理はお母さんのお手伝いでしています。今日習ったことをお母さんに教えて、一緒に作れたらいいな♪



スポーツにも食事が大切だと生徒に知ってもらえる機会となりました。コンディション作りに役立って欲しいです！
(サッカー部顧問)



栄養学の勉強後は、調理実習！今回勉強したこと意識して、競技力を向上させる体づくりのための食事作りに挑戦です。今回はパワーアップ、スタミナアップ、スピードアップ、ストレス対策の全てをバランスよく取り入れた「野菜たっぷりビビンバ丼」、「わかめスープ」、「杏ヨーグルト」の3品を作りました。「野菜たっぷりビビンバ丼」のレシピは、今月のヘルシークッキング（裏表紙）で紹介しています。

部活動に役立つ食事を知って競技力をアップさせてほしいと思い、毎年この教室を開いています。自分たちの体は、自分たちが食べたもので作られています。まずは給食を基本に、活動に合った食事をしてみましょう。

学校栄養士にも、食事を変えて体の変化を実感したスポーツ経験者がいます。少しずつの積み重ねが大きな力に変わります。



私たち
学校栄養士が指導しました

ストレス対策

精神的プレッシャーによるストレスや激しい運動による体へのストレス、夏の強い日差しなどでストレスを受けると、体が酸化されてしまいます。酸化を防ぐには抗酸化力を高めることが必要です。

色の濃い野菜(緑黄色野菜)でビタミンCやポリフェノールを摂ってください。「好き嫌いをせずに、旬の野菜を中心に食べるようにしましょう。

食材 アスパラガス、いんげん、パプリカ、にんじん、ナス、トマト、ブロッコリーなど

スピードアップ

状況を瞬時に察知して判断し、その判断に基づいて体を素早く反応させるには、スムーズな神経伝達としなやかな筋肉を作ることが必要です。

魚介類や海藻類、緑黄色野菜などで、カルシウムとマグネシウムを摂取してください。

汗で体外に流れやすい栄養素なので、運動中などはスポーツドリンクなどで補給しましょう。足がつかないようにすることもできます。

食材 じゃこ、海藻、しめじ、切干大根、小松菜、桜エビなど



スタミナアップ

炭水化物は長時間体を動かすエネルギー源になります。また、脳へのエネルギー源にもなるので、集中力を持続させたいときにも最適です。主食となるごはんやパンをしっかり食べましょう。イモ類や豆類にも炭水化物が含まれています。

また、炭水化物はビタミンB群(豚肉、レバー、魚介類など)と一緒に摂るとより効果的です。

食材 じゃがいも、れんこん、にんじん、かぼちゃ、アーモンド、にんにくの芽、コーンなど



パワーアップ

筋トレなどの練習でダメージを受けた筋肉が、休ませることによって回復し、さらに以前よりも筋力が強くなることを「超回復」と言います。回復させる時に肉や魚、豆類など筋肉の材料となる動物性、植物性たんぱく質をバランスよく摂りミネラルを摂取すると、より効果が高くなります。

また、筋肉の疲労回復を促すビタミンCとカルシウムも摂ると、より効果的で、肉離れの予防にもなります。

食材 ささみ、大豆、卵、ツナ、チーズ、豆乳、厚揚げなど

(仮称) 多久市まちづくり 基本条例策定市民会議

8月の市民会議では、これまでの会議や意見交換会で出された、行政の現状や市民のまちづくりへの関わりや関心、これからのまちづくりの方向性などについて、条例に盛り込む内容として提言するための検討を行いました。市民協働のあり方や市民・議会・行政のパートナーシップの重要性、新たなまちづくりの仕組み等が必要ではないかとの意見が出され、基本条例策定に向けての提言として取りまとめられました。提言の内容は市のホームページ等で公表します。

■問い合わせ 総合政策課 企画係 ☎75-2116

9月議会定例会

9月の定例議会は3日(月)に開会予定です。

なお、ケーブルテレビでも録画放送をしています。定例会の詳しい日程や市政一般に対する通告内容などは多久市ホームページに掲載しています。(http://www.city.taku.lg.jp/)

いざというときは

99さがネット <http://www.qq.pref.saga.jp>

パソコンや携帯電話から地域の医療機関情報等を検索することができます。

救急医療情報センター ☎31-8899

365日24時間体制で、電話にて医療機関等の情報を案内します。

多久消防署 ☎75-2191

救急講習会の開催依頼等、各種お問い合わせは電話にて受け付けます。

災害発生状況

佐賀広域消防局管内での、火災の発生件数は横ばいですが、救急発生件数は増加傾向にあります。救急車の適正利用にご協力ください。

	火災件数	救急件数
平成21年	128件	10,777件
平成22年	114件	11,469件
平成23年	113件	12,045件

市民活動推進事業が決まりました

■問い合わせ 総合政策課

男女参画・市民活動推進係 ☎75-2116

市では、市民のみなさんが自主的・主体的にまちづくりに取り組む『協働のまちづくり』の推進を図るため、『多久市市民活動推進事業費補助金』制度を実施しています。

今年度採択した補助事業は下記の3団体の事業です。

平成24年度市民活動推進事業

多久美化クラブ

多久聖廟周辺のイルミネーションを延長する機材一式の購入(助成額137,000円)

多久ミュージカルカンパニー保護者会

情報発信と活動支援用機器購入(助成額208,000円)

多久東部太鼓保存会

活動衣装と太鼓の購入(助成額305,000円)

9/9

9/9~9/15

『救急の日』と『救急医療週間』

■問い合わせ 多久消防署 ☎75-2191

みなさんは9月9日が何の日かご存知ですか?9と9できゅうきゅうの日、すなわち『救急の日』です。救急の日とは、市民のみなさんが救急医療および救急業務に対する正しい理解と知識を深め、併せて救急医療関係者の意識の高揚を目的とした日です。

また、9月9日を含む1週間を『救急医療週間』として、各地で救急医療の普及啓発運動が行われています。

多久消防署では、9月10日(月)~17日(日)に、多久ケーブルテレビで改訂された心肺蘇生法(ガイドライン2010)についてのテレビ放映を行います。



▲2月に配備された最新の医療資器材を搭載した多久消防署の救急車

ます。ぜひご覧ください。

私たちはいつ、どこで怪我や病気になるか分かりません。愛する人が目の前で倒れたとき、あなたは救うことができますか?愛する人を救うためにも救急講習会に参加するなど、命を救う術を身につけませんか。

屋外広告物設置には許可が必要です

■問い合わせ

佐賀県まちづくり推進課 ☎25-7326
都市計画課 都市計画係 ☎75-4827

「佐賀県屋外広告物条例」改正のポイント

県全域が規制の対象となりました

広告物を表示できない禁止区域以外は、表示する際に知事の許可が必要となる許可区域となりました。

新たに自家用広告物が規制対象となりました

「自家用広告物」とは、自己の店舗や事業所などの敷地内に、店名や営業内容などを表示する広告物のことです。小規模なものを除き、広告物の表示には知事の許可が必要となります。



(多久地区の受付窓口) 佐賀土木事務所 管理課
☎24-4346 佐賀市八戸2-2-67

佐賀県では県民共有の財産である美しい景観をより良いものにして子どもたちに残すため、美しい景観づくりに取り組んでいます。

お店の看板や道案内板などの屋外広告物は有効な情報提供の手段ですが、規制されないまま設置されると、無秩序な状態となり、美しい景観を損なうほか、老朽化による倒壊などのおそれがあります。そこで、佐賀県屋外広告物条例により、広告物を設置する場合には、許可が必要となっています。また平成22年4月から改

正条例を施行していますが、これ以前に適法に設置されていた屋外広告物については、平成25年3月末まで猶予期間があり、この期間内に許可を受ける必要があります。年度末は受付窓口が混雑するおそれがありますので、早めの手続きをお願いします。

美しい景観づくりは、県や市町など行政の取り組みだけでは達成できるものではありません。広告主の方々をはじめとした、県民のみならずのご理解とご協力をお願いします。

市交際費の支出状況

▶平成24年度7月分

支出種別	区分	件数	金額(円)
弔 慰	今月分	3	28,750
	累計	4	38,750
見舞い	今月分	0	0
	累計	0	0
御 祝	今月分	3	35,255
	累計	12	64,550
賛 助	今月分	0	0
	累計	3	13,000
激励金	今月分	0	0
	累計	0	0
接 遇	今月分	6	22,619
	累計	41	101,939
会 費	今月分	6	39,000
	累計	12	64,500
その他	今月分	0	0
	累計	2	6,510
合 計	今月分	18	125,624
	累計	74	289,249

◎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

～働く未来を考える～

就業構造基本調査にご協力ください!

■問い合わせ 総合政策課 企画係 ☎75-2116



平成24年10月1日現在で、就業構造基本調査が実施されます。

■就業構造基本調査とは?
就業構造基本調査は、統計法に基づいた基幹統計調査として、国が5年ごとに実施する重要な統計調査です。この調査では、ふだん仕事をしているかどうかや就業に関する希望などについて調査し、その結果は各種雇用対策、少子・高齢化対策などの基礎資料となります。

■調査の対象は誰なの?
この調査は、一定の統計上の抽出方法によって選定された世帯に住む15歳以上の人を対象に行われます。

■調査はどのように行われるの?
県知事に任命された調査員が対象世帯を訪問して調査票を配布し、世帯の方が記入した後再び調査員が訪問して調査票を回収する方法で行われます。調査票は、9月末日までにお届けし、10月1日以降に回収をお願いします。

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。調査へのご協力をよろしくお願いします。

国民年金保険料後納制度が始まります

■問い合わせ 日本年金機構 佐賀年金事務所 ☎31-4191
 多久市 市民生活課 保険年金係 ☎75-2159

国民年金制度は、20歳から60歳に到達するまでの40年間の全期間、国民年金保険料を納めていただくことで満額の老齢基礎年金を受給することができます。これまで、国民年金保険料を納め忘れたまま2年を超えると保険料を納めることができませんでした。本年10月から3年間に限り、過去10年以内の納め忘れた保険料を納めることができる後納制度が始まります。

豪雨で被害を受けたみなさんへ

災害により国税の申告、申請、請求、納税などを期限までにできないときは、所轄税務署長への申請により、期限の延長や納税の猶予ができる場合があります。詳しいことは、福岡国税局ホームページをご覧になるか、最寄りの税務署にお尋ねください。(福岡国税局ホームページ <http://www.nta.go.jp/fukuoka/>)

■問い合わせ 佐賀税務署 総務課 ☎32-17511

対象となる未納期間

平成14年10月以降

日本年金機構から郵送されるお知らせをご覧いただき、ご自身の年金記録をご確認ください。

後納の受付期間

平成24年10月1日から

平成27年9月30日までの3年間

納められなかった保険料を納めることができるようになります。過去10年以内の保険料を納めていただくことで、将来の年金額を増やし、年金の受給権につなげることができるようになります。

詳しくは、左記の「国民年金保険料専用ダイヤル」または佐賀年金事務所にお問い合わせください。

国民年金保険料専用ダイヤル ☎0570-10111-050

市内県営住宅の入居予備者を募集します

■問い合わせ 佐賀県営住宅指定管理者 佐賀管理室 ☎25-2525

空き室が生じたときに入居できる、市内県営住宅の入居予備者を募集します。

募集団地

砂原団地・北多久団地

入居資格

県営住宅条例に定める入居資格が必要です

資料配布

9月3日(月)から

受付期間

9月6日(木)～9月12日(水)
 (8日(土)のみ休みです)

時間 9時～18時まで

受付場所

佐賀県営住宅指定管理者
 株式会社マベック 佐賀管理室
 佐賀市城内1-6-15
 (県庁南別館西庁舎2階)

*申込書は9月3日(月)から多久市役所建設課でも配布しますが、申し込みの受け付けはできません。

秋の交通安全県民運動

期間

9月21日(金)～
 30日(日)までの10日間

運動のスローガン

「守ろう交通ルール
 高めよう
 交通マナー」



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



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

第42回

多久まつり

参加者大募集!!

今年も多久まつりの季節がやってきます。
今回は、**11月3日(土)・4日(日)**に多久市役所周辺で行い、
当日催される各種イベントの参加者を募集します。
募集案内の各種イベントは、早めにお申し込みください。



うちの子いちばん 赤ちゃんハイハイレース

快速赤ちゃん決定戦！家族みんなで応援しよう!!
豪華賞品・参加賞を用意しています。

日時 11月4日(日) 11:00~
募集数 先着60人
参加資格 立ち歩きをしない乳児
市内外を問いません
募集締切 10月19日(金)まで



市民総踊り

独自の衣装、パフォーマンス大歓迎!
みんなで一緒に踊りましょう!!

日時 11月4日(日) 13:00~
参加資格 市内を拠点に活動するグループ
または企業・団体
募集締切 10月19日(金)まで



4(日) 「ダブルネーム」 ものまねライブ



EXILE のものまねで人気上昇中!
第20回お笑い芸人歌がうまい王座
決定戦スペシャル優勝

3(土) 「uP→」 ミュージックライブ



JAグループ佐賀 CM 曲『笑顔で』
など佐賀、福岡だけでなく台湾を
はじめ海外でも活躍中!

両日とも、子ども向け遊具『ふわふわ
テント』が、市役所北側広場に設置され
ます。そのほか、子ども連れで楽しめる
イベント盛りだくさんで開催します!!

■問い合わせ・申し込み

多久祭り振興会事務局
(市役所商工観光課) ☎7512117

今年の「多久まつり」は
一味違う!!

多久の

観光
ホットなう



多久の夏の風物詩「多久山笠」 今年も盛り上がる

毎年8月15、16日に行われている多久山笠は、今年で64回目。人形山や提灯山が練り歩き、囃子と「エンヤ」、「ヨイトサー」の掛け声が響く、多久の夏の風物詩です。

JR多久駅北側にある駅前通りは歩行者天国となり、豪華な人形山や豪快な提灯山の曳き回しを見ようと、人でいっぱい。気合の入った若衆たちの素早い提灯山の組み立てに、会場から拍手が起こりました。16日にはよさこいソーラン踊りや花火大会も行われ、たくさんの人を魅了しました。

第5回 久るさと再発見・多久観光教室

最終回の多久観光教室は、

「聖廟周辺を散策しよう」をテーマに、聖心房人形の倉富博美さんから説明を受けて、多久聖廟周辺をのんびりと散策します。普段の観光では見落としそうなところを発見できるかもしれません！



開催日 9月20日(木)
時間 10時～
(1時間半程度)

集合場所

多久市物産館『朋来庵』

参加料 無料
募集人員 30人

ご参加お待ちしております。

■問い合わせ

商工観光課 商工観光係

☎75-2117

多久市観光振興協議会

イベントスケジュール表を作成しました

多くの観光客を多久に呼び込み、多久を元気にする目的で今年1月設立した多久市観光振興協議会がイベントスケジュール表を作成しました。

これは協議会に参加している49団体が行っているイベントを月別にまとめたもので、市内でいつでも開催があるかわかりやすく

見ることが出来ます。どなたでも参加できるイベントを紹介しています。多久市のホームページでご覧になつて参加ください。

■問い合わせ

商工観光課 商工観光係

☎75-2117

新メンバーで多久の魅力を発信します

FM佐賀
77.9MHz

『Hello! 多久』を聴こう!

■問い合わせ 商工観光課 商工観光係 ☎75-2117

FM佐賀で毎週月曜日のお昼12時から55分間の生放送をお届けしている多久の情報発信番組『Hello! 多久』のメンバーが新しく変わりました。この番組は多久市の観光広報ラジオ事業で制作しているものです。今年8月から来年の3月まで市内の学校や保育園の子どもたちの声、おでかけ情報や旬の食べ物、イベント情報などを発信します。

海外での生活経験を持つ2人のパーソナリティーが、新たな視点から多久を紹介します。



多久に住んでいるあなたも知らない多久の魅力を掘り起こします。みなさんからのメッセージや、リクエスト、情報をお待ちしています。

左からミキサーの館林慎二さん、
たてばやししんじ
いちのせめくみ
パーソナリティーの一瀬愛さん、
しのさきまきひこ
篠崎将彦さん

番組へのメッセージはこちらから

✉taku@fmsaga.co.jp / ☎25-1462

多久 SPORTS Vol.5

■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。

多久市剣道連盟

多久市剣道連盟は多久市内に在住、勤務する剣道、居合道の愛好者約30人が登録し、各種大会、審査会の開催、運営等を行っています。

会員は「剣の理法の修練による人間形成の道である」という剣道の理念のもと、小学生・中学生への指導、大会や講習会への参加等の活動にも積極的に取り組んでいます。

毎週火曜日午後7時から中央中学校武道場で行う稽古会（火曜会）では、小学生・中学生・社会人が一緒に汗を流しています。中には大人になってから剣道を始め、有段者となった会員もいます。

今年は、第65回県民体育大会が佐賀市・小城市・多久市で開催されます。剣道競技は、地元北部小学校で10月21日(日)行われますので、みなさんのご声援よろしくをお願いします。

*会長 小野 茂 ☎75-5385



▲午後7時から9時までの火曜会の練習風景。
 大会前や県民体育大会前は練習日を増やして頑張っています。子どもは大人の有段者を相手に練習することで、大会でも優秀な成績を収めています。

たく市民大学 ゆい工房 10月開講

食欲の秋、芸術の秋、実りの秋・・・と「秋」は、いろいろと充実感を与えてくれます。そんな秋10月にたく市民大学「ゆい工房」は開講します。詳しいことは、同時に配布しているチラシをご覧ください。

10月からの講座

「岸川まんじゅう」、「パン」、「こんにゃく」の手作り体験教室、一から始める韓国語、アロマセラピーとハーブ石けんづくり、親父の料理教室、ガーデニングと多彩な教室を用意しています。

■問い合わせ・申し込み

財団法人孔子の里 ☎75-5112

県民講師基本とスキルアップ講座 「学びでつながる∞ワークショップ」受講生募集!

生涯学習の指導者や講師として、活動する際に必要な知識や技術、話し方などを学ぶ講座です。

期 間 9/27、10/4、10/11、10/18の4日間
 (すべて木曜日)

時 間 13時30分～15時30分
 (10/4と10/18は16時30分まで)

場 所 多久市中央公民館 視聴覚室

対 象 講師をこころざす方(全日程参加できる方)

定 員 先着30人

受講料 無料

内 容 自分の経験や学びを活かした講座企画
 フェイスブックを使った情報収集・情報発信等

申込締切 9月23日(日)

申込方法 電話・FAX・Eメール・アバンセ窓口にて
 申し込みください。

*詳しくはアバンセホームページをご覧ください。

■問い合わせ・申し込み

佐賀県立生涯学習センター (アバンセ)

☎26-0011 / FAX 25-5591

✉syougai@avance.or.jp

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



かけがえのない命をみんなで見守ろう

心の病気への理解を！

自殺の背景には、うつ病などの心の病気が多く存在しています。うつ病や、アルコール依存症、統合失調症については治療法がわかっている、早期発見と早期治療で自殺を防ぐことができます。しかし現実には、心の病気がかかった人の一部しか医療機関を受診していません。受診に結びつかない原因としては、本人や周囲の人たちの偏見があるためと言われています。

身体の病気は、血液検査などで分かりますが、心の病気は、本人の言動・症状などで診断するほかに客観的な指標根拠がありません。これが周囲の人の病気への理解が進まず、偏見などに繋がっているのです。

心の病気についての正しい理解を深め、偏見をなくしましょう。

9月10日～16日
自殺予防週間です

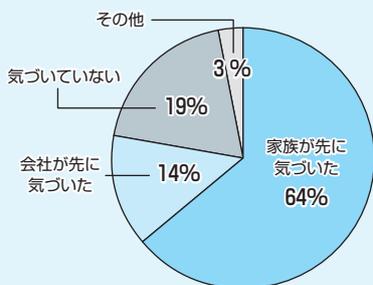
防ごう自殺！
みんなで

九州・沖縄 一斉電話相談
日時 9月10日(月)～14日(金)
9:00～21:00
☎73-5060

(佐賀県精神保健福祉センター)

周囲の気づきが大切！

本人の心の健康の不調に最初気づくのは、家族や、職場の同僚です。家族や職場の同僚が、精神疾患について、「脳という臓器の働き低下によるさまざまな症状」ととらえ、早期治療のため専門家へのつなぎを実現し、専門家の指導のもとで、本人を見守っていくことが大切になります。



自殺を図る前の周囲の気づき
労働者における自殺予防に関する研究より

いろんな相談機関があります

一人で悩んでいる 誰かに話してスッキリしたい

- 市の「こころ・ストレス相談」(要予約)
- 市の「健康相談」 健康増進課 ☎75-3355
病院には行きたくない 精神科医師に相談したい
病院を受診させるか迷っている
- 佐賀県精神保健福祉センター (小城市)
☎73-5060 (平日 8:30～17:15)
- 佐賀中部保健福祉事務所 (佐賀市)
☎30-1691 (平日 8:30～17:15)
「いなくなってしまう」「どうにかなりそう」など
- 佐賀いのちの電話
☎34-4343 (年中無休 24時間対応)
- 佐賀県自殺予防夜間相談電話
☎0120-400-337 (毎日 1:00～7:00)
女性が抱える家庭や離婚の問題について
- アバンセ女性総合相談 ☎26-0018
(火～土 9:00～21:00 / 日・祝日 9:00～16:30)
- 婦人相談所 (佐賀市)
☎26-1212 (平日 8:30～17:15)



副腎疲労を
ご存知ですか？

副腎とは腎臓の隣にある多種のホルモンを分泌する内分泌器官です。「体内での糖の蓄積と利用を制御」、「電解質バランスを調整」、「性ホルモンの調整」、「体のストレス反応などの調整」を行っています。この副腎の機能が低下することにより、「疲労」という症状をまねき、脳に影響をおよぼします。

すべてのストレスは蓄積します。

す。ストレスの種類には身体的なもの、情緒的なもの、心理的なもの、環境感染症などがあります。自分がストレスとして認識するかどうかに関わらず、ストレスの数、強さ、頻度、ストレスが存在する時間の長さがすべて組み合わせられて、ストレス負荷の合計となります。ストレス負荷が大きいほど副腎の機能が低下し、疲労し、脳にまで影響が出てくるのです。

副腎の機能を低下させないためには、栄養バランスの取れた食事を心がけ、しっかりと睡眠をとる、適度なストレス解消を行います。

■問い合わせ 健康増進課 ☎75-3355

あなたの借金生活、見直ししてみませんか？

相続登記はお済みですか？

- 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

国保通信



問い合わせ
市民生活課 保険年金係

☎ 75-12159

国民健康保険の加入・脱退には届出が必要です！

国民健康保険(以下、国保)に加入、または脱退されるときは、14日以内に届け出てください。

■加入について

国保は、手続きした日からの加入とはならず、これまで加入していた健康保険を喪失した日にさかのぼって加入します。

加入した月から国民健康保険税(以下、国保税)が課税されます。(請求は加入手続き月の翌月からです)

◆加入手続きに必要なもの

- ・以前の健康保険を喪失したことがわかる書類(離職票・資格喪失証明書・雇用保険受給資格者証など)
- ・顔写真付の身分証明書(免許証・パスポート・障害者手帳など)
- ・身分証明書がない場合には、国民健康保険証は郵送します。

* 離職された場合、在職中の健康保険を最長2年間継続できる「任意継続健康保険」を選択することもできます。(離職日の翌日から20日以内に手続きが必要です。保険によつては制度がない場合もあります) 保険料の算出方法が国保とは

異なりますので加入手続き前に比較し、どちらの健康保険が良いか検討をお勧めします。国保税額は窓口で試算できます。

* 解雇や倒産などの非自発的の国保税を軽減する制度があります。詳しくはお問い合わせください。

■脱退について

国保の脱退を届出されない場合には、国保税が課税されたままとなり、新しい保険の保険料と二重に請求されることとなります。届出後、国保税の再計算を行います。

◆脱退手続きに必要なもの

- ・新しい社会保険証(加入者全員分)
- ・国民健康保険証(加入者全員分)



いずれも自動的に切り替えとはなりませんので手続きをお願いします。

糖尿病からの腎臓病が増えています。腎臓病について詳しく知りましょう。

その2



佐賀大学医学部
宮崎博喜先生
(腎臓専門医)
に聞きました

腎臓病は、自分自身で身体の不調を感じる「自覚症状」がほとんどなく、多くの人達が、知らないうちに腎臓を悪くしてしまっています。

問 腎臓病を見つけるためには

腎臓病を治療可能な早い段階で見つけるためには、自治体や職場で行われている健康診断を受けるしかありません。「特定健診」は、腎臓病を見つけるために必要な検査項目がすべて含まれています。

問 どんな検査項目で見つけるの

項目名：血清クレアチニン値

eGFR(糸球体ろ過量)

血液の中にどれくらい尿毒素がたまっ

ているかを調べることにより、腎臓の働きを評価できます。

項目名：尿蛋白・尿潜血

腎臓が病気などの異常な状態にあると、尿の中に正常では見られないさまざまな成分が認められるようになります。

問 腎臓を守るためには

腎臓が悪くなる原因は、糖尿病や高血圧などさまざまです。まず何が原因で腎臓が悪くなっているのかを病院できちんと調べることが大切です。多くの場合、お薬による治療が行われます。

ただし、これだけでは不十分です。生活療法、とくに食事療法は、お薬と同じくらいか、もしかしたらそれ以上に大切なものです。また、タバコや肥満は腎臓病を悪化させるので、禁煙やダイエットを行うことも大切です。

みなさんとご家族の幸せのために健康は欠かせません。ぜひ「特定健診」を受けて、知らない間に腎臓病にかかっていないか調べてください。

■問い合わせ

健康増進課

☎ 75-13355

特定保健指導を受けられた

田淵 巧さん(東多久町)



体重：3.7kg 減
HbA1c(血糖の数値)：
正常値へ

食べ過ぎていたご飯の量を適量にして、夜は軽く食べるようにしました。ジュースもやめました。

やはり、食べ過ぎはいけませんね。

市民さんの声
vol.40

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？

●連載 No.12●

こうなる！ 小中一貫教育



【仮称：中央小学校建設現場の様子】



▲新校舎児童玄関の様子

▶新体育館の骨組み



▲左側…新体育館
中央奥…新校舎（北棟）
右側…現中央中学校舎
小中学校は、渡り廊下で
1・2階がつながります。

▶巨大クレーンを使った校舎建設



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

小中一貫校先進校に学ぶ

全国的に小中一貫校の導入が広がる中で、すでに導入から数年が経過し、大きな成果を上げている県外の小中一貫校を視察したり、講師を招いての研修会を開催したりしながら、開校に向けた準備を進めています。

【研修会の中での講師の話】

○小学校のきめ細やかな指導から、中学校教員の中に「認める」というかわり方が入ってきている。

○中学校の生徒指導に対する迅速な対応や指導から、小学校教員の生徒指導のかわり方が変わってきた。

○異学年交流に参加・参観した保護者は、そのよさを大変感じている。 など

小中一貫校の先生からは、小学校教員・中学校教員・保護者にも、小中一貫校のよさが広がりつつあることが報告されました。多久市の小中一貫校では、3校共に小中合同の職員室を整備します。互いのよさ・特性を活かし合いながら、全教職員が、義務教育9年間の子どもたちの育ちを同じ教育方針で指導・支援していくこととなります。

多久市内学校『生徒指導』の充実

全国的な「いじめ問題」報道の中で

今、学校における「いじめ問題」が、連日のように報道されるなど、「いじめ問題」への対応の在り方について議論が広がっています。市内学校においては日頃から、次のような「生徒指導・いじめ問題」に取り組んでいます。

市内学校での「いじめ問題」への取り組み

- ① 定期的な「いじめ」に関するアンケートの実施
- ② 毎月定例の生徒指導関係の情報交換・協議会の開催
- ③ 子どもたちが自由に投函できる「心のポスト」の設置
- ④ 子どもたちがスクールカウンセラーに相談できる体制
- ⑤ さまざまな資料等を活用しての「いじめ等」研修会の実施

また、教職員の迅速な「報告・連絡・相談」体制を整備するとともに、「いじめ」、「仲間」、「正義」などを主題とした道徳授業（毎年「ふれあい道徳授業」と題して授業参観を実施）の実践など、計画的に進めています。

今後も、学校と教育委員会の連携強化の中で、早期発見、迅速・的確な対応、保護者連携、さらに関係機関とも連携を図りながら、市内学校から「いじめ」を出さないという強い決意を持って取り組んでいきます。

8月1日には、臨時教育委員会を開催し、「いじめ問題」についての共通理解と協議を行いました。



9月の定例教育委員会は20日木

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 ☎75-34450



中体連県大会・九州大会健闘！

7月に鳥栖・三養基・神埼地区で第49回佐賀県中学校総合体育大会が開かれました。小城・多久地区中学校体育大会を勝ち抜いた選手が出場し、優秀な成績を収めました。県大会の成績は次のとおりです。

中体連県大会入賞者(多久市)

- *柔道男子(個人) 2位 鳥越 憲太 中央中
- 2位 橋口孝志朗 中央中
- 3位 京原 和輝 中央中
- *柔道女子(団体) 2位 中央中
- *柔道女子(個人) 2位 武富有佳子 中央中
- *陸上(3000M) 2位 西山 嘉昌 西溪中
- *バドミントン(男子団体) 2位 東部中
- *バドミントン(男子個人ダブルス) 3位 黒岩和也・荒谷聖也 東部中



▲県大会で2位の成績を収めた東部中バドミントン部



▲地区中体連で優勝した中央中柔道部



▲九州大会陸上3000Mを走る西溪中西山嘉昌さん(写真中央)

県大会の入賞者(柔道は1・2位)は、8月に開かれた九州大会に出場しました。

陸上3000Mに出場した西山嘉昌さんは7位でした。「1・2年生の時3位で九州大会に出場できなかった悔しい気持ちをぶつけて頑張りました。九州大会にでられて嬉しかったです」と喜びを語っていました。

柔道は、女子団体と個人戦2位までの選手が出場。部活動以外でも休みの日に高校の練習に参加して技を磨くなど、気合十分で挑みました。柔道男子の橋口孝志朗さん(中央中3年)は、ベスト8の成績でした。

バドミントンは2年連続の九州大会出場でした。昨年負けている分、今年は頑張りたいと思って出場しましたが惜敗。しかし力を出し切った大会でした。

市長コラム

温故創新

Message for citizen

「やればできる」〜五輪と復興支援

市長 横尾俊彦

英国ロンドンで三度目のオリンピックが開催された。2004の国と地域からアスリートが参加した。今回、日本は史上最多の38メダルを獲得した。

競技開始直後の思わぬミスで「五輪には魔物が住む」と実感した体操の内村航平選手は、その後平常心をとりもどし個人総合優勝に輝いた。水泳の北島康介選手は期待の三連覇を逃したが、挽回して団体リレーで銀メダル。女子団体も銅。

女子サッカーなどこの銀メダルへの道はまさにドラマ。「このピッチに立てることを感謝し、ここに立ちたくても立てない人の分まで頑張ろう」と宮間主将は語って決勝に臨んだ。感謝が力になる。W杯優勝時のライバル米国と熱戦を展開。

残り2秒で並び逆転したフェンシング、女子卓球は悲願の銀。レスリングの小原・吉田・伊調・米満は金。女子バレーも感動の銅メダル等、「やればできる」と復興等に直面する国民を励ました。

銀座の歓迎パレードは50万人の観衆であふれた。「改めて応援の大きさを実感した」と歓喜の声。まさに8月前半はオリンピック一色だった。

盆を越え、8月末に被災地を訪問した。陸前高田の奇跡の一本松にも対面した。その勇姿に負けてはならない。南三陸の防災庁舎は惨劇を語る。周囲には今も喪失感が残る被災市街地。まだまだやるべきことも多い。「だから気を引き締めて事に臨む」の思いが光る。それには人的支援が重要だ。

「やればできる」を叶える復興のためにも被災地を忘れず、支援を上げ継続することが肝心だ。



▲「会食が楽しみ」と料理を受け取る児童たち

館で行いました。児童たちは調理員らの指導を受けながら野菜を下ごしらえしたり、千人分つくることのできる専用の大鍋で特製のルーを加えじっくり煮込みました。

参加した児童は「普段は野菜を切ったり下ごしらえはするけど調理したのは初めてでした」、「暑くて大変だったけどヒンヤリする冷蔵庫に入ったりできて楽しかったです」と充実した表情でした。

額に汗してみんなでおいしいカレー作りに挑戦！

給食センター1日体験

7月25日、給食センター1日体験を行い、市内の小学4年生47人が参加しました。この体験は、給食への理解を深めてもらおうと財団法人多久市学校給食振興会が毎年夏休みに行っています。

今年のメニューは、地元農産物をふんだんに使った『多久いっぱい夏野菜カレー』、『焼きとうもろこし』、『青リンゴゼリー』の3品。調理は給食センターで、会食は南多久公民館で行いました。

仲間とふれあい、船山の自然を満喫！

夏休み教育キャンプ in 船山 2012

8月6日から8日までの日程で、市内小学4～6年生49人が参加し、西多久町の船山で教育キャンプが行われました。

子どもたちは、児童愛護班をはじめとする指導員から指導を受け、飯ごうでの炊飯やテント設営、小刀で竹を削って箸づくりや、竹とんぼ作りを体験。また、キャンプファイヤーなど日常の生活から離れ、自然の中で仲間とのふれあいを深めました。

参加した子どもたちは「みんなでわいわいできることが楽しい」、「手作りの竹とんぼが遠くへ飛ばせました」と笑顔で活動を楽しんでいました。



▲班旗を揚げ、各班ごとに協力しあった子どもたち

地域の方々と夏まつりで交流

8/4

救護施設しみず園（園長 河野良治 多久町西の原）の夏まつりが開かれ、小学生から大人まで約200人の地域の方も参加し開かれました。午前中は利用者の方が手づくりのお神輿で練り歩き、まつりムードを高め、参加者と総踊りやゲーム、花火を楽しみました。屋台も出て、多久明日華隊によるよさこいやお楽しみ抽選会もありました。



同園は5年前に移転し、利用者110人が生活。地域の方々とふれあいを大切にし、「地域に根付いた夏まつりになれば」と毎年8月の第1土曜日に開かれています。

柴田健二さん優勝おめでとう！

7/19

柴田健二さん（東多久町）が、7月15・16日に大阪で行われたジャパンパラリンピック水泳競技大会の自由形400mで優勝、自由形100mと背泳ぎ100mでそれぞれ2位の成績を収められました。今年は、ロンドン・パラリンピックに出場する選手と一緒に泳いだ中での入賞でした。



柴田さんは、「出場直前には、大雨で避難勧告がでて練習も行くことができずに心配でしたが、週2回県営プールで3,700m泳ぐ練習の成果でメダルを取ることができました。11月の大会も頑張ります」と話しました。

品質の高い伝統野菜の生産をめざして

桐岡ナス栽培技術講習会



▲手入れの行き届いたナス畑の前で船津さんの講習を熱心に聞く生産者のみなさん

桐岡ナスは、多久町桐岡地区で古くから栽培されている多久の伝統野菜で、今収穫の最盛期です。その桐岡ナスの栽培技術講習会が7月31日、農産物直売所「幡船の里」主催で開かれ、生産者20人が参加しました。今年は桐岡ナスを西多久町で作り始めて3年目。作り方の説明は受けていましたが今回初めて本格的に習って品質の高いナス作りをしようと、元JA野菜指導員船津茂さんを講師に、西多久町吉の尾の桐岡ナス畑で行われました。青枯れ病発生を防ぐための肥料のやり方、病害虫防除、霜が降るまで生産するための枝の整理の方法など指導を受けました。

参加者からは「ナスの色が出ないのは、どうしたらいいか?」、「マルチでの肥料のやり方はどうすればいいか?」など質問があり、品質向上をめざして熱心に取り組んでいました。

ハンドボール全日本ユース日本代表に選抜!

中央中出身・中井英初さん

北多久町出身で久留米の祐誠高校3年の中井英初さんが、ハンドボール全日本ユース男子の日本代表に選ばれました。中井さんは兄の影響でハンドボールに魅了され、中央中で始めました。祐誠高校では、キャプテンとして活躍。身長187cm体重87kgの恵まれた体格で、ポジションは相手ゴール近くで味方のサポートをしたり、シュートするポストです。

2013年世界選手権の出場をかけて、9月6日から中東のバーレーンで開かれる第5回男子ユースアジア選手権で、上位3チームに入ることを目指します。「世界の大会に出られることにワクワクしています。世界選手権に出られるように頑張ってきます」と大会に向け抱負を語りました。横尾市長は「まずは今大会で頑張って、リオのオリンピックに行けるように」と激励しました。



▲選ばれたことを報告する
中井英初さん(写真中央)と父の趙勇さん

第50回 多久市美術協会展

8/10 ~ 8/15

多久市美術協会(会長 角田隆宣)による美術協会展が中央公民館で開催され、協会員36人による絵画・書道・工芸・写真あわせて約60品が展示されました。100号の絵画など力作揃いの作品の数々に来場者のみなさんは熱心に鑑賞されていました。



また、ラウンジには毎週土曜日に開かれている絵画教室の作品も展示されました。当協会の山脇さんは「気軽に美術に親しんでほしいです。協会員も随時募集中です」と話しました。

自転車競技 橋本瑠偉選手 JOC大会優勝!

8/12

静岡県伊豆ベロドロームで行われた2012年JOCジュニアオリンピックカップ自転車競技大会個人スプリントで、龍谷高校3年橋本瑠偉選手(多久町)が優勝しました。

高校総体全国大会は3年連続で出場し、今年7月に新潟で行われた大会では6位入賞。目標は全国優勝だっただけに「今回は優勝できて良かった。秋の国体も頑張ります」と笑顔で話しました。



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

「おすすめの新着本」

「その他おすすめの本」



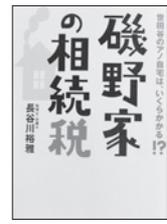
野菜たちのお鍋の冒険の結末は?
いろいろおふろはいり隊!
 作・穂高 順也
 絵・西村 敏雄
 (教育画劇)

たまねぎ、にんじん、じゃがいもとくれば、カレーライス? シチュー? グラタン? いろいろなおなべの中にとびこむやさいたち。さいごに入ったのは、あつあつのおなべ。さてさて、出来あがりは何になるのでしょうか?



名作文学・名作映画で学ぶ刑事裁判
あなたが裁く! 「罪と罰」から「IQ84」まで
 作・森 炎
 (日本経済新聞出版社)

名作文学や名作映画を裁判の視点から読み解く。物語の中に登場してくる人物を実際に裁判にかけたら、無罪? 有罪? 懲役何年? 刑事裁判がどのようなかたちで進んでいくのかを、楽しみながら学べます。



磯野家から学ぶ「相続・税金」のあれこれ
磯野家の相続税
 作・長谷川 裕雅
 (すばる舎)

漫画「サザエさん」の家を題材に相続税について、基礎知識から節税対策までをわかりやすく解説。相続が単なるお金の問題ではなく、心のつながり、家族の絆なのだという著者の言葉が印象深い1冊です。

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。

- ◆しおり作り
日時 9/1(土) 10時30分~、13時30分~
- ◆おりがみあそび
日時 9/8(土) 10時30分~、13時30分~
- ◆メルヘンタイム
日時 9/15(土) 10時30分~、13時30分~
- ◆スライムあそび
日時 9/29(土) 10時30分~、13時30分~
- ◆紙ひこうき作り
日時 10/6(土) 10時30分~、13時30分~
- ◆母と子のサロン
毎週火曜日 10時~12時
9/11(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しませんか。

- ◆七五三の着物を着よう
日時 9/11(火)、10/2(火) 10時~12時

☆4月~7月の市立図書館
貸出数ベスト5☆

1. こびとづかん (なばたとしたか)
2. まずは靴をそろえなさい(小松 易)
3. 9割がバイトでも最高のスタッフに育つディズニーの教(福島 文二郎)
4. 愛しの座敷わらし (萩原 浩)
5. マザーズ (金原ひとみ)

【9月の休館日】
 3日(月)、10日(月)、17日(月)、
 22日(土・祝)、24日(月)、
 30日(日・月末整理日)

児童向き	一般向き
◆星と神話 (井辻 朱美)	◆黄金の太刀 (山本 兼一)
◆ツリーハウス (トルマン)	◆日本語の難問 (宮腰 賢)
◆カラス笛を吹いた日 (ローリー)	◆ソフト粘土でつくる花のギフト (宮井 友紀子)
◆きのこ (鳩 沙朗)	◆火鍛冶の娘 (廣嶋 玲子)
◆災害対策マニュアル (日本弁護士連合会・災害復興支援委員会)	◆大江戸事件帖お散歩マップ (お江戸歴史探訪研究会)

人権教育 No. 185

とにも生

「一秒の言葉」

「一秒の言葉」という詩を知っていますか?
 昭和60年の大晦日に一度だけ放送された、ある時計会社のCMで流れた詩です。
 この詩は、人と人との繋がりや相手を思いやる気持ちの大切さを「一秒の言葉」に語り尽くせないほどの思いを託し、書かれたものです。
 詩の中に書かれている言葉は、「はじめまして」「ありがとう」「がんばって」・・・
 この詩は放送後、その短い言葉に心打たれた人たちの反響を呼び、現在では、小学校の道德の教材にも使われています。

言葉には、この詩の中にもある「ありがとう」や「がんばって」のように、人に感謝を伝えたり勇気づけたりする言葉があります。しかし、同じ一秒でも「ばか」「むかつく」など、逆に人を傷つけてしまう言葉もあります。
 私たちが日常に当たり前のように使っている言葉、この言葉には、私たち人間の心を左右する、とてつもなく大きな力があるのです。
 何気なく言ったつもりの一言が、人を傷つけ、命に関わる深刻な事態へと相手を追い込むこともあります。
 言葉は、時として刃となり、人の一生を変え、時として刃と刃ということがあります。
 一秒の短い言葉の中で、私たちは相手の気持ちをくみ取ることができているでしょうか? また、自分の思いを心から込めているでしょうか?

社会教育指導員 福島かおり

西多久太鼓浮立保存会

▼七郎神社祇園祭にむけて練習に励むみなさん



五穀豊穡 無病息災を願い演奏！

『西多久太鼓浮立保存会』は、昭和60年に戦後途絶えていた郷土の伝承芸能「西多久太鼓浮立」を復活しようと、西多久町の有志で立ち上げ現在まで活動を続けています。9月15日の七郎神社の祇園祭に五穀豊穡と無病息災を願い太鼓浮立を奉納することが主な活動ですが、西多久ふれあいまつりや観月会、昨年は多久まつりでも披露しました。

会員は13人。毎週水曜日午後8時から西多久公民館で練習を重ねていますが、消防団の会員も多く、8～9月の練習は消防団の練習が終わってから午後9時からの日もあります。祇園祭の2週間程前は、毎日練習をして当日に備えます。

会長の二重さんは「笛と太鼓の息が合ったときは気持ちがいいです。町民の健康と繁栄を願い、太鼓浮立を伝承していくという使命感をもって続けています」と話します。保存会では西部小の子どもたちへ指導し、5・6年生が七郎神社や6年生を送る会で太鼓浮立を演奏してくれることは嬉しいことです。

問 西多久公民館 ☎75-2205

●連載17● 郷土資料館で学ぶ多久の歴史

大塚巳一と「廟山文庫」

多久市先覚者資料館1号展示室には、儒学関連の書籍コレクション「廟山文庫」が収蔵展示されています。1,500件におよぶ廟山文庫の中には、『論語』をはじめ四書五経、聖廟の儀礼などを記した聖廟類、孔子の生涯を絵で紹介した『聖蹟図』など貴重な書籍が多く含まれています。

私財を投じ、これらの書籍を集めたのが多久町の大塚巳一（明治2～昭和25）です。「廟山」とは巳一の号で、彼は自らの書庫を「廟山書屋」と呼び、学問に取り組んでいました。当時、多久に居ながらこのような貴重な本を集めることは大変な苦勞がありましたが、家族の献身的な協力を得てコレクションが形作られていったのです。

巳一は「多久最後の漢学者」といわれ、多久聖廟の保存にも尽力しました。先覚者資料館では、巳一の遺品や肖像画なども展示しています。郷土の文化を守り伝えた先人の生涯に触れてみませんか。



▲先覚者資料館の廟山文庫展示室

多久市郷土資料館・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》

侘びしさは 日毎に老いのきざし濃く

こぼるるばかり 失ひてゆく

実生より 育てし朝顔けさや 内田 龍子

紫におう大輪の咲く 川浪 信子

わが庭の南に小さき森のあり 田淵ミチ子

季はうつりて梅雨はじまりぬ

青空と 風を纏ひて歩く道 本村 則子

良きことあるがに 心の弾む

壊し屋と 渾名の政治家世直しを 浦野 嘉恵

せず人心を又も揺さ振る

俳句

《あざみ句会 互選》

歩き出すまでの決心 炎天下

光野 正子

源流の 小さき御社 夏椿

大石ひろ女

髪を梳く鏡の中の梅雨じめり

中嶋 清子

手庇に 真夏の太陽眩しけり

武富りつ子

そこはかと 古き句ひの夏座敷

田中あつ子

川柳

《多久市川柳会 互選》

ソーマン流し 涼をお箸がすくい取る

和

湯上りのジョッキ一杯手に 団扇

松下 修

伝統と 未来を担ぐ祭りの子

高塚チカ子

百歳のぢいちゃんは金メダル 井上 東子

高年齢になって納得する無力 西山 残月



9月からポリオの定期接種として 不活化ポリオワクチンの 接種が始まります

生ポリオワクチンから不活化ポリオワクチンとなるため、接種方法や接種回数が変わります。



■接種対象年齢

生後3か月～7歳半になる前日まで

■接種場所

県内の登録医療機関（要予約）

■料金 無料

■接種回数 左表参照

【接種回数について】

不活化ポリオワクチンは、合計4回の接種が必要です。そのうち、生ポリオワクチンをすでに1回接種している方は、4回のうち1回分の接種が完了しているとみなし、残り3回を接種することになります。お子さんの接種回数を確認しましょう。

下記の接種間隔を参考に、接種を行ってください。



■変更内容

- ・集団接種から個別接種に変わります。
- ・注射での予防接種です。

※接種時には必ず母子健康手帳を持参してください。

請求手続は

平成25年1月15日まで

特定の血液製剤によりC型肝炎ウイルスに 感染された方へ、給付金のお知らせです

出産や手術における大量出血の際に、特定の血液製剤を投与されたことにより、C型肝炎ウイルスに感染された方に、給付金を支給する制度があります。

▼詳しくは、厚生労働省ホームページまたは

相談窓口 ☎0120-1509-1002（平日9時30分～18時）まで

リンパ浮腫を学ぶ会

～リンパ浮腫のセルフケアを学ぼう～

乳がん・子宮がん等の手術などによってリンパ液の流れが停滞することで、腕や足がむくむことがあります。このむくみをリンパ浮腫といいます。

今回のリンパ浮腫を学ぶ会では、日本医療リンパドレナージ協会の佐藤佳代子理事を講師に、自宅でするケアの方法を学びます。

日時 9月30日(日) 10時30分～15時（開場10時20分）

場所 エスプラッツホール（佐賀市白山）

対象 がん患者、一般市民（130人程度）

参加費 500円

【申し込み方法】

往復はがきに次の事項を記載して、下記の事務局へ申し込みください。9月27日(木) 必着です。

- ・ 往復はがき…住所、氏名、年齢、電話番号、上下肢の別をお書きください。
- ・ 返信はがき…宛先にご自分の住所、氏名を必ずお書きください。

内容

- ・ 事例発表
- ・ 講演 「リンパ浮腫のセルフケア」
- ・ 軽音楽（佐賀ビッグバンドオーケストラ）
- ・ 弾性着衣・医療機器・リンパ浮腫治療関連商品の展示説明会

■問い合わせ・申し込み NPO 法人リンパ浮腫を学ぶ会事務局

〒843-0024 武雄市武雄町大字富岡10164-3 ☎0954-23-5680

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)
9/12(水)	1歳半児健診 フッ化物塗布	母子健康センター / ▶13:00~13:20 / H23.1.1~2.28 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)
25(火)	2歳半児歯科健診 フッ化物塗布	/ ▶13:00~13:20 / H22.1.1~2.15 生まれ (個人通知)
10/4(木)	3歳半児健診 フッ化物塗布	/ ▶13:00~13:20 / H21.3.1~4.30 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。

特定健診・一般健診のスケジュール

日程	会場 / ▶受付時間
9/2(日)	母子健康センター / ▶8:30~10:30

年に一度は「特定健診」

特定健診・一般健診の集団健診は9月で終了です。まだお済みでない方は、個別健診で受診しましょう。佐賀県内の登録医療機関で受けることができます。

- 料金 1,000円
 - 持っていくもの 国民健康保険証 受診券
- ※受診券は5月末に郵送した通知の問診表についています。紛失された方は再交付しますので健康増進課(☎75-3355)へご連絡ください。

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!!

特定健診・一般健診結果説明会のスケジュール

日程	会場 / 対象者
9/3(月)	母子健康センター / 7/19, 20 の健診受診者
4(火)	/ 7/23, 24, 25 //
5(水)	/ 7/26, 27 //
9(日)	/ 7/29 //

※健康手帳、おくすりノート(内服中の方のみ)をお持ちください。

がん検診のスケジュール

日程	会場 / ▶受付時間
9/6(木)	母子健康センター / ▶8:00~11:00
7(金)	/
30(日)	/

※案内通知と健康保険証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

臨床心理士が
対応します

心・ストレス相談

日時 ▶ 9月28日(金) 14:00~17:00 (完全予約制)
場所 ▶ 母子健康センター

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
9/2 日	多久市立病院(診療科未定)	多久町 ☎75-2105
	ひらまつ病院(診療科未定)	小城市 ☎72-2111
9/9 日	池田内科・胃腸科(内科)	北多久町 ☎71-9355
	上坂医院(耳鼻科)	小城市 ☎73-2930
9/16 日	諸隈病院(診療科未定)	北多久町 ☎74-2100
	酒井内科クリニック(内科)	小城市 ☎71-1377
9/17 日	石井医院(内科)	北多久町 ☎75-3230
	ひろおか内科・神経内科 クリニック(内科・神経内科)	三日月町 ☎73-8022
9/22 日	多久生協クリニック (内科・小児科)	東多久町 ☎76-3177
	まえた脳神経外科・眼科 クリニック(脳神経外科)	三日月町 ☎72-6101
9/23 日	中多久病院(精神科・内科)	北多久町 ☎75-4141
	ザイゼン眼科(眼科)	牛津町 ☎66-6631
9/30 日	江口医院(内科・小児科)	東多久町 ☎76-2137
	まなべ消化器内科クリニック (一般内科・消化器内科・外科)	三日月町 ☎72-3636
10/7 日	多久市立病院(診療科未定)	多久町 ☎75-2105
	豊田医院(内科)	小城市 ☎72-2031
10/8 日	内田整形外科(整形外科)	北多久町 ☎75-8838
	ひらまつ病院(診療科未定)	小城市 ☎72-2111

※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。

今月から「認知症の治療とケア」について紹介します。

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



おたっしや本舗

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)

☎75-6033

認知症ストップ作戦

No.6

認知症が疑われたら



「認知症かも」と思ったらどこに相談したらいい?

認知症が疑われるサインに気づいたら、早めに医療機関を受診しましょう。まずは、信頼できるかかりつけ医に相談してみるといいでしょう。



まずご相談ください。
生活の中で「困ったなあ」「どうしよう」と思うことがあったら、から応援する総合相談機関です。
して暮らせるように、あらゆる面
なさんが、いつまでも**元気で安心**
たっしや本舗(多久)は高齢者のみ
多久市地域包括支援センター(お

福祉課の窓口やかかりつけ医の利用も

自分が認知症かもしれないという不安はとても大きなものです。周囲がすすめても本人が受診を嫌がるという場合もあるでしょう。そのような時は、家族だけで地域包括支援センター(福祉課内)に相談することもできます。

また、専門医である精神科、神経内科、診療内科ではなく、まずは、かかりつけ医に相談してみるという方法もあります。かかりつけ医では必要に応じて、適切な病院なども紹介してもらえます。問診で症状を正確に伝えるためにも、家族が付き添って受診しましょう。



県民公開講座 ～みんなで知ろう認知症～

日時 9月15日(土)
13時30分～15時35分(開場12時30分)
場所 アバンセ

◆認知症の基礎知識 講師 薬師寺祐介(佐賀大学・神経内科)

◆認知症の治療薬について 講師 雪竹基弘(佐賀大学・神経内科)

◆知っ得劇場 「あれ! ?これって認知症?」
多久市地域包括支援センター

◆認知症とうつ、その他の精神症状について 講師 溝口義人(佐賀大学・精神神経科)

■問い合わせ 佐賀大学医学部附属病院
認知症疾患医療センター ☎34-3838

認知症が疑われるサイン

個人差もありますが、思い当たることが多ければ、一度相談してみましょう。



- 直前にしたことや話したことを忘れてしまうようになった。
- 同じことを何度も言ったり、聞いたり、したりするようになった。
- 置き忘れやしまい忘れが増えて、いつも探し物をしている。
- 知っているはずの人やものの名前が出てこなくなった。
- つじつまの合わない作り話をするようになった。
- 以前にくらべ、ささいなことで怒りっぽくなった。
- おしゃれや清潔感など身だしなみに気を使わなくなった。
- 今まで好きだった趣味などへの興味や関心がなくなった。
- 外出したり、人と会ったりするのをおっくうがり嫌がるようになった。
- 今までできていた家事や、計算、運転などのミスが多くなった。
- 日付や時間を間違えたり、慣れた道で迷ったりするようになった。
- 財布が見当たらないときなど、盗まれたと人を疑うようになった。

げんきアップさー来る (もりもりコース)

- 日時 9/6・13・20・27 (毎週木曜日)
10/4・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 9/7・14・21・28 (毎週金曜日)
10/5・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

知っ得ゼミナール

- 日時・内容
9/14 (金) 13:30～15:00
知って得する「脳卒中」
講師 太田正憲 (太田医院長)
- 9/28 (金) 14:00～15:30
知って得する「認知症」
講師 織田行高 (中多久病院長)
木下雅義 (キャラバンメイト)
- ※10月は12日(金)、26日(金)に開催予定
- 場所 多久市役所 4階大会議室東

高齢者パソコン教室 (ちよっとできるコース)

- 対象者 65歳以上の多久市民
- 内容 写真を取り込んだ年賀状作成
- 日時 10/29(月)～11/2(金)の5日間
10:00～12:00
- 場所 多久市役所 4階 大会議室東
- 申込締切 9月28日(金)必着
- 申し込み方法
官製はがきに住所、氏名、年齢、電話番号を記入の上、郵送してください。
- 申込先 〒846-8501 (住所は不要)
多久市役所 福祉課 高齢・障害者福祉係
- 受講料 500円 (5回分)
テキスト代 別途1,260円
※今回は全員分のパソコンを無料で準備します。



家族介護教室

- 日時 10/13(土) 13:30～15:00
- 場所 社会福祉会館
- テーマ 「上手に使おう介護保険」
～住宅改修と福祉用具～
- 講師 主任介護支援専門員 高崎和徳
- 参加費 無料

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! ⑤

歩行速度が遅くなり「横断歩道を青信号で渡りきれない」ということはありませんか? それはロ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。※ロコモ…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。

スクワット 上級編 2

きほんのロコトレ

太ももの前やお尻などの筋力がアップして、立つ、歩くといった基本的な動きをよりスムーズに行います。安全にできるところからはじめ、ステップアップしていきましょう。

ステップ① 8月号のスクワットができた人はコレ!

物を持っておこなう

めやす
5～6回を1日3回セット

1 水の入ったペットボトルなどを両手で持ち、背すじを伸ばして立つ。足は肩幅より少し広く、つま先はやや外側に開く。



2 ペットボトルを持ったまま、5秒ほどかけてお尻を下ろし、5秒ほどかけて1の姿勢に戻す。



▲水の量を減らして重さを調節してもよい

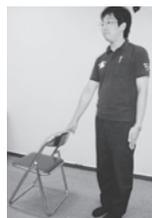
注意! 8月号のスクワットが正しくできるようになってから行いましょう。

ステップ② ステップ①ができる人はコレ!

片足でおこなう

めやす
5～6回を1日3回セット

1 背すじを伸ばし、片手をいすの背につく。



2 片手でいすの背につかまったまま片足を前に出し、5秒ほどかけてお尻を下ろし、5秒ほどかけて1の姿勢に戻す。



注意! 上級者向けのスクワットです。足腰の筋力やバランス力に自信のない人は避けてください。

特定保健指導研修受講生募集

特定健診後の『特定保健指導』に必要な専門知識を学びませんか。

対象者 医師、保健師、管理栄養士、および保健指導経験看護師

研修コースおよび開催日時

○基礎研修コース（3日間）

10月21日(日)、11月11日(日)、18日(日) 10時～17時

○指導力向上研修コース

(Aコース)12月2日(日)10時～16時
(Bコース)12月9日(日)10時～16時

場所 佐賀県総合保健会館

申込期間

(基礎) 9月1日(土)～28日(金)
(指導力向上)

10月15日(月)～11月16日(金)

申込方法 下記協会ホームページから『受講申込書』をダウンロード

のうえ、郵送またはFAX、Eメールにて送付してください。

定員 各コース50人

受講料 無料

問・申 〒840-0815

佐賀市天神1丁目4番15号

(財)佐賀県総合保健協会

佐賀保健指導支援ステーション

☎25-2320/☎25-0517

http://www2.saganet.ne.jp/saga-shk/



平成24年度障害者就職面接会

障害者と企業の出会いの場としての就職面接会を開催します。

日時 10月12日(金)13時30分～16時

場所 佐賀県総合体育館

問 ハローワーク佐賀

(求職者の方) ☎24-4510

(事業所の方) ☎41-9303

全国一斉「高齢者・障害者の人権

あんしん相談」強化週間

高齢者や障害者ご本人やその家族の方からの人権にかかわる悩みごと、心配ごとなどの相談に応じます。

実施期間 9月10日(月)～16日(日)

受付時間 9月10日(月)～14日(金)

8時30分～19時

9月15日(土)～16日(日)

10時～17時

相談員 法務局職員、人権擁護委員

相談電話番号 0570-003-110

問 佐賀地方務局 ☎26-2195

成年後見に関する無料相談会

(公社)成年後見センター・リーガルサポート佐賀支部では、「敬老の日」にちなみ無料法律相談会を開催します。

日時 9月15日(土) 10時～15時

場所 アバンセ(佐賀市)

相談員 成年後見センター・リーガルサポート会員、佐賀県社会福祉士会「ばあとな佐賀」会員

相談例 ひとり暮らしの今後が心配、遺産分割協議をしたいが、相続人の1人が認知症でできない

問 (公社)成年後見センター・リーガルサポート佐賀支部

(佐賀県司法書士会) ☎29-0626

「法の日」無料法律相談会

佐賀県司法書士会では、「法の日」週間にちなみ無料法律相談会を開催します。

日時 10月1日(月)～5日(金)

10時～15時(要予約)

場所 県内各司法書士事務所

相談内容 登記、相続、会社設立、成年後見、クレジット・サラ金、その他司法書士が行う業務

問 佐賀県司法書士会 ☎29-0626

全国一斉！法務局休日相談所開設

佐賀地方務局では、平日法務局の相談窓口をご利用になれない方のために、休日相談所を開設します。相談無料。秘密厳守。

日時 9月23日(日) 10時～16時

場所 ほほえみ館4階(佐賀市)

相談員 法務局職員、公証人、司法書士、土地家屋調査士および人権養護委員など

相談内容 遺言、相続に関する登記、境界、いじめなどの人権問題など

問 佐賀地方務局 総務課

☎26-2149



「9/11」は警察相談の日です

『#9110』は全国共通の警察相談専用ダイヤルです。

相談内容 ヤミ金融や悪徳商法に関する相談、DV(男女間暴力)やストーカーの被害、運転免許証の更新など様々な相談を受け付けています。

※緊急以外の警察に関する各種相談や要望、問い合わせ、ご意見は警察本部警察相談室

#9110または☎26-9110へ

問 小城警察署

☎73-2281

老人福祉センター「むつみ荘」

9月の無料送迎バスの運行日

日程	運行
4日(火)	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
13日(木)	西多久方面
25日(火)	納所方面

問 「むつみ荘」

☎75-3701

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!

登記
手続

債務
整理



ゼロをまわしてMAROに行こう!

(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



募集

『通学合宿』の参加者を募集

日時 9月26日(水)～29日(土)
(3泊4日)

場所 東原庁舎(多久町東の原)

募集対象 小学3・4・5年生

募集人数 30人

参加費 5,000円と米5合

募集締切 9月10日(月)

問・申 財団法人 孔子の里

☎75-5112/☎75-5320

佐賀県農業大学校学生募集

応募資格 高等学校卒業生および

平成25年3月に卒業見込みの方

応募課程および募集定員

①本科(2年制)50人

農産園芸(40人) 畜産(10人)

②専科(1年制)若干人

農産園芸および畜産

受付期間 10月9日(火)～24日(水)(推薦)

平成25年1月9日(水)～23日(水)(一般)

試験日 11月2日(金)(推薦)

平成25年2月4日(月)(一般)

試験科目

(推薦) 作文、数学基礎および面接

(一般) 必須科目: 国語、数学

選択科目: 英語、生物、農業、家庭

のうち1科目選択

※専科は作文、数学基礎、面接のみ

問・申 佐賀県農業大学校養成部

☎45-2144/☎34-7004

自衛官等募集

【防衛大学校学生】

防衛大学校は、防衛学等充実した教育内容により、幹部自衛官としての人材を育成します。

応募資格 18歳以上21歳未満(平成25年4月1日現在)の志操健全・身体強健な方で高校卒業生(見込み含む)

受付期間

9月3日(月)～5日(水)

(推薦および総合選抜)

9月3日(月)～10月1日(月)(一般)

試験日

9月29日(土)～30日(日)(推薦)

9月29日(土)(総合選抜)

11月10日(土)～11日(日)(一般)

※一般については一次試験

合格発表 11月8日(木)(推薦)

11月30日(金)(一般)

【防衛医科大学校学生】

防衛医科大学は、医師である幹部自衛官の養成を教育目的として、医学教育を行う大学の設置基準に準拠して教育を行います。

応募資格 防衛大学校学生と同じ

受付期間 9月3日(月)～10月1日(月)

試験日(一次試験)

10月27日(土)～28日(日)

合格発表 11月27日(火)

【看護学生】

看護学生は、自衛隊中央病院高等看護学院に入隊後、第3学年終了時に看護師国家試験を受験し、免許取得後は全国の自衛隊病院・衛生部隊等で活躍することになります。

応募資格 18歳以上24歳未満(平成25年4月1日現在)で高校卒業生(見込み含む)

受付期間 9月3日(月)～10月1日(月)

試験日(一次試験) 10月20日(土)

合格発表 11月2日(金)

問・申 自衛隊佐賀募集案内所

☎31-5002

【第12回全国障害者芸術・文化祭さが大会】ボランティアスタッフ募集

全国の障害者やグループによる美術・芸術の作品展等のボランティアスタッフを募集します。

日時 11月23日(金・祝)～25日(日)

場所 佐賀市文化会館・佐賀県総合体育館

スタッフの活動内容

会場内での障害者への会場案内や移動の補助

※障害に応じた適切な対応を行えるよう、大会当日まで複数回の講習があります。

問 佐賀県健康福祉本部 障害福祉課

☎25-7064/☎25-7302



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。

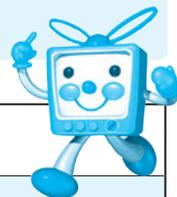


詳しくは、多久ケーブルメディア ☎75-8585 まで

一日の基本番組のご案内

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~		コミュニティ番組			コミュニティ番組			
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」	コミュニティ番組			コミュニティ番組			
12:30~		ショッピングチャンネル						
13:00~		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
14:00~		コミュニティ番組			コミュニティ番組			
15:00~		ショッピングチャンネル						
15:30~		コミュニティ番組			コミュニティ番組			コミュニティ番組
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~		コミュニティ番組			コミュニティ番組			
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9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)	■多久市教育講演会①「食と命~学校と家庭・地域の連携~」 講師：沖縄大学地域研究所 中尾卓嗣 特別研究員
6(木)~8(土)	■多久市教育講演会②~多久市の子どもの活躍を鑑賞する~ 「いのちのおはなし~わたしたちからはじめよう~」 多久ミュージカルカンパニー
10(月)~12(水)	■県政広報番組「教えて!くすじい」 ■東部つ子まつり
13(木)~15(土)	■イングリッシュ サマー フェスタ 2012 ■エコびより
17(月)~19(水)	■県政広報番組「教えて!くすじい」 ■多久市美術協会展
20(木)~22(土)	■多久市童謡の集い ■エコびより
24(月)~26(水)	■県政広報番組「教えて!くすじい」 ■市内のニュース・話題を紹介
27(木)~29(土)	■第50回 多久市消防団総合訓練大会 ■エコびより
10月1日以降の予定	市内小学校運動会の模様を放送!



県内ケーブルテレビ局×NHK佐賀放送局「歌王さが カラオケのど自慢」出場者募集!
佐賀地区予選大会 10月8日(月・祝)佐賀市アバンセホールにて開催!!

NHKと県内ケーブルテレビ局がタッグを組み、佐賀県全域をまきこんで、文字通り「佐賀県一のカラオケ自慢」を決定! 佐賀県内5か所で地区予選会を行い、来年2月に決勝大会を開催します。(決勝大会はNHK佐賀にて放送されます) 出場資格は佐賀県内にゆかりのある人なら誰でもOK!
詳しくはNHK佐賀放送局HP または 佐賀市ぶんぶんテレビHPをご覧ください!

たくさんのお出場応募お待ちしております!

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

- 9月12日(水) 【9/24(月)~10/8(月)に行う行事】
- 9月26日(水) 【10/9(火)~10/21(日)に行う行事】
- 10月10日(水) 【10/22(月)~11/4(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
商工観光課	☎ 75-2117	
会計課	☎ 75-6114	
2階	農林課	☎ 75-4825
	農業委員会事務局	☎ 75-4831
	管財契約課	☎ 75-2132
	電子自治体係 (総合政策課)	☎ 75-2114
議会事務局	☎ 75-4828	
3階	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
財政課	☎ 75-2118	
4階	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 区画整理係	☎ 75-4827
中央公民館	下水道係	☎ 75-2179
	人権・同和対策課	☎ 75-4824
	中央公民館	
	生涯学習課	☎ 74-3241
	市立図書館	☎ 75-2233
	東多久公民館	☎ 76-2402
	南多久公民館	☎ 76-2331
	多久公民館	☎ 75-2519
	西多久公民館	☎ 75-2205
	北多久公民館	☎ 75-2586
市立病院	☎ 75-2105	
清掃センター	☎ 75-3001	

9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☎	多久市童謡の集い	中央公民館大ホール	14時～	生涯学習課
2日☎	多久市消防団訓練大会	陸上競技場	7時～	防災安全課
9日☎	町民体育大会 (北多久町・東多久町)	北多久運動広場 東部中	8時30分～	北多久公民館 東多久公民館
13日☎	人権・同和教育講座 「心のセミナー」	中央公民館	10時～12時	人権・同和对策課
15日☎	七郎神社奉納相撲大会	西部小	9時～	西多久公民館
16日☎	納所小・校区民合同体育大会	納所小	8時～	納所小学校
16日☎	西部小・西多久町民合同体育大会	西部小	8時30分～	西多久公民館
16日☎	南部小・南多久町民合同体育大会	南部小	8時30分～	南多久公民館
16日☎	中部小・多久町民合同体育大会	中部小	8時30分～	多久公民館
20日☎	第5回ふるさと再発見・ 多久観光教室	多久市物産館 「朋来庵」集合	10時～	商工観光課
21日☎～ 30日☎	秋の交通安全県民運動	市内一円	—	防災安全課

10月の行事

2日☎	観月会	宝満山公園	18時30分～	西多久公民館
-----	-----	-------	---------	--------

相談

日付	内容	場所	時間	問い合わせ
3日☎、10/1☎	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
5日☎、19日☎	行政・人権	1階小会議室	10時～15時	市民生活課
18日☎	行政・人権	大会議室東	10時～15時	総務課
18日☎	法律相談(司法書士)	大会議室東	10時～12時	総務課
18日☎	登記相談	大会議室東	13時～15時	総務課
19日☎	法律相談(弁護士)	中央公民館 第2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
毎週月曜日	健康	健康増進課	13時～16時	健康増進課
毎週☎・☎ (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
☎・水・金	★家庭児童	福祉課	9時～16時	福祉課
☎・水・金	★ひとり親	福祉課	9時～16時	福祉課
☎～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24年8月1日現在◆

総数…21,354人(+59)
男…10,007人(+30)
女…11,347人(+29)
世帯…7,856世帯(+30)
()は前月との比較

◆平成24年7月の異動◆

出生…10人 死亡…20人
転入…42人 転出…45人

編集後記

◎カンカン照りの夏の暑さも少しずつ和らいでいるようで、夕方になると心地よい風が涼しく感じられます。暑さを和らげてくれる出来事がもうひとつ。夜にふと耳を澄ませばヘラリタから虫の音が聞こえ、よく見てみると一匹のゴロギが涼を呼んでいました。夏休みも終わり、季節は着実に秋へと流れていきます。

◎食べることが大好きで、おいしい香りに包まれた幸せ空間にのびのびと、ヘルシーな撮影が毎月の楽しみです。今月はそのコーナーと運動して、特集も食へる話題にしました。生徒たちが慣れないながらも一生懸命作った料理はどれもおいしそうで、お腹がなつてしまいました。私もいろんな食材を入れて、ピビンバを作ってみようと思います。

※平成24年8月から、外国人を含めた人口を掲載しています。



何でもママの手伝いをしてくれるあおいちゃん。洗濯物を干したりたたんだり、ひなのちゃんのお風呂のお世話もできます。どこでも歌って踊って元気いっぱいです。

伝い歩きをして行動範囲を広げているひなのちゃんは、食欲旺盛。甘いものが大好きです。お姉ちゃんが大好きであおいちゃんがあやしたら声をあげてよく笑います。

いつもお世話してくれるじいちゃんとはあばが大好きな2人です。

♡パパ・ママから…2人の笑顔にパパとママは元気を貰っています。いつもありがとう♪

子どもさん(就学前)の登場を受け付けています!!

つつみ
堤 あおいちゃん (3歳)
ひなのちゃん (11か月)
(東多町古賀平)
パパ/大雅さん
ママ/梢さん



のだ
野田 ももか
萌々夏ちゃん (8歳)
みゆか
美結夏ちゃん (6歳)
しゅんべい
隼 平くん (4歳)
(北多町多原)
パパ/克巳さん
ママ/千恵さん

萌々夏ちゃんは、工作と水泳が大好きです。初対面ではあまりおしゃべりをしない。恥ずかしがりやだけど、しっかりしていて頼りになります。

美結夏ちゃんは、ジャンケンで負けて大泣きするくらい負けず嫌い。歌ったり踊ったりすることが好きで、やる気まんまんの年長さんです。

パワフルな隼平くんは、じっとしていることができません。いつも剣を持って戦っています。でも甘えん坊で「ママ、ママ」とママのそばによってきます。

お休みの日にパパとお出かけするのが楽しみな3人です。

♡パパ・ママから…たくさんパワーを届けてくれてありがとう。元気印の3人をパパとママは、いつも応援しています♪



ヘルシーキッチン



減塩のポイント
豆板醤の辛みを加えているので、塩分が少なくても食べやすいメニューになっています。

「野菜たっぷりビビンバ丼」

健康増進課 ☎75-3355

- 材料 4人分**
- ごはん…800g、茹で卵…2個
 - 切干大根…20g
 - もやし…60g
 - にんじん…20g
 - きゅうり…40g
 - ほうれん草…140g
 - 薄口しょうゆ…大さじ2
 - ごま油…大さじ1
 - 砂糖…大さじ3
 - すりごま…小さじ1
 - 豚肉…280g
 - たけのこ(水煮)…60g
 - しょうが…5g
 - にんにく…1かけ
 - ごま油…大さじ1
 - 赤味噌…小さじ4
 - 豆板醤…適量
 - 酒…小さじ1
 - 砂糖…大さじ1
 - しょうゆ…小さじ2
 - みりん…小さじ1

- 作り方** (1人分：エネルギー749kcal・塩分1.4g)
- 切干大根は水で戻し、3cm幅に切る。にんじんは千切り、きゅうりは輪切りする。
 - もやしは水から、①の食材は熱湯から茹でて、茹であがったらザルにとる。冷めたら水気を絞りボウルに入れ、合わせたAとすりごまをそれぞれ2/3つつ入れて和える。
 - ほうれん草は熱湯に塩を入れて色よく茹でて、茹であがったら水にとって冷ます。水気をよく絞って3cm幅に切って残りのAとすりごまで和える。
 - たけのこは千切り、しょうが、にんにくはみじん切りする。
 - フライパンにごま油をひき、しょうが、にんにくを弱火にかけ、香りが出たら強火にして豚肉、たけのこの順で炒める。火が通ったらBを入れて味付けをする。
 - どんぶりにご飯をつぎ、②③と⑤、茹で卵1/2をのせる。

ビビンバは、食欲の落ちやすい夏でも食べやすいメニューです。食欲がないときでも、何か食べる工夫をしましょう。
学校栄養士の方々

多都市食育推進協議会委員による減塩メニューを紹介しています。