

INDEX

- 05 — 418 (しあわせいっぱい) プロジェクトをご存知ですか?

06 — 九州自然歩道を彩る山野草 ～初秋の天山を行く～

08 — TAKU-SUN観光情報便

09 — 翔け! 多久高校 School Topics Vol.14
ソフトテニス男子、柔道部

10 — 2年目 小中一貫教育連載No.18
多久市の“いじめ”対策 ～いじめを出さない。許さない～

12 — まちの話題

16 — 健康のすゝめ
～結核予防週間です～

18 — Hello! 福祉
～日々のお口のお手入れ（入れ歯編）～

20 — 各種お知らせ

特集 |

9月10日～9月16日は自殺予防週間です

特集 II

がんは早期発見が“カギ”！

TOPICS 9/24(水)～9/27(土)に『通学合宿』が開催されます



※詳しくは、P4 「「通学合宿」の参加者を募集します」をご覧ください。



9月10日～9月16日は

■問い合わせ

健康増進課
☎75-3355

自殺予防週間です



わが国の自殺者数は1998年以降、14年連続で3万人を超え、2012年以降も2万7千人を超える状況が続いている。人の「命」は何ものにも代えがたいものです。皆が声をかけ合い、見守り合つて、一人ひとりがかけがえのない個人として尊重され、「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現を目指しましょう。

健康を保つためには、「栄養」「運動」「休養」の3つが必要！

人生の3割は睡眠＝不眠に気づかないでいる?

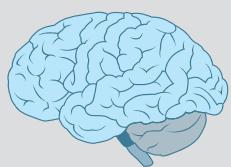
うつ病や精神疾患とも関係がある「休養」の中の「睡眠」について取り上げます。

睡眠はなぜ必要か？

不眠～夜中や早朝に目覚めることが続くと…

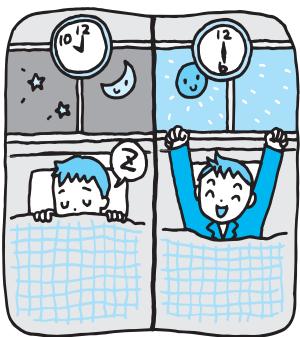
- 常にイライラ・ソワソワして集中できない。
- 日中の強い睡魔～不足の睡眠をとろうとする。
- 風邪がなかなか治らない。すぐ風邪をひく。
- 若くても血圧が上がり始める。

睡眠時の脳の活動 + 神経・ホルモンの失调
= 記憶の固定と体の休息
が出来ない
不安・抑うつ・基礎疾患
の悪化



状況が悪うと誰でもうつになる

ここでの健康と関係がある睡眠。自分に合った睡眠時間や体内時計のリセットを行い、心身ともに元気な日常生活を送れるようにしましょう。



2～3週間の持続的な不眠が続くときは、専門の医師を受診しましょう。

工夫をしていても
眠れないときは…

- ① 必要な睡眠時間は、個人で大きく異なります。自分にとつてちょうどよい睡眠時間を知ることが大切です。日中の眠気などがなければ、睡眠時間が足りていることになります。
- ② なかなか眠れない時は、神経が興奮しているので、ますます眠りにくくなります。30分経っても眠れない時は、いったん「寝床を離れる」方法をとつてみてください。
- ③ 熟睡感が得られない場合は、無理に眠ろうとせず、実際に体が必要とする時間だけ布団の中で過ごすようにすることも体にとつていいようです。

人それぞれの健康的な睡眠

○防ごう自殺！みんなで九州・沖縄一斉電話相談

日時 9月8日(月)～14日(日) 9時～21時

☎73-5060 (佐賀県精神保健福祉センター)

☎73-5556 (佐賀こころの電話)

○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時30分～17時15分)
- 佐賀中部保健福祉事務所(佐賀市) ☎30-1691
(平日 8時30分～17時15分)

○いろんな相談機関があります

一人で悩んでいる 誰かに話してすっきりしたい

- 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

○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時～21時／日・祝日 9時～16時30分)
- 婦人相談所(佐賀市) ☎26-1212
(平日 8時30分～17時15分)

○「いなくなってしまいたい」「どうにかなりそうだ」など

- 佐賀いのちの電話 ☎34-4343
(年中無休 24時間対応)
- 佐賀自殺予防夜間相談電話 ☎0120-400-337
(毎日 1時～7時)



先月号の特集で「多久市ふるさとハローワーク」の電話番号が誤っていました。おわびし、訂正いたします。(誤) 74-2144 → (正) 75-2144

がんは

早期発見が“力ギ”！

♪9月から市のがん検診が始まります。

みなさんに受けてもらえるように、
まだまだ申し込みを受け付けています！

がん検診を受けることで、将来のがん予防につながることはもちろん、日々の健康意識が高まります。
毎年がん検診を受け、健康の維持・増進をしていきましょう。



○希望調査で申し込まれても、2割の人が検診を受けていない状況です。受診ができなかつた理由は？

- すでに治療をしていた
- 都合が悪くて行けなかつたり、当日忘れていた

などの理由が多いことが分かりました。

市では、希望調査で申し込まれた人に、予約された検診の約2週間前に案内の通知を送ります。また、希望していたけれど、その日都合が悪くなった人も別日に変更が可能です。（※ただし、乳がん検診は受診人数が決まっていますので、事前に電話で確認をお願いします。）



市の集団検診には
メリットがいっぱい

集団検診は、男性では最大6項目、女性では最大7項目の検診が1度の検診で受けられます。さらに、かかる時間は半日、金額も実際の5分の1（詳しくは下表をご覧ください）です。また、お近くの公民館で受けることもでき、もちろんプライバシーにも配慮しています。

お得な集団検診を希望される人は、申し込みを受け付けています。

お気軽に健康増進課まで連絡ください。

《がん検診を受ける人・これから希望する人必見！》

その1 クーポン券を活用しよう！

☆女性特有がん（子宮・乳）や大腸がんは、対象者に送られたクーポン券（5月に送付しています）を使って無料で受診できます。

※対象者

子宮頸がん：女性のみ（未受診者）

平成5年4月2日～平成6年4月1日（20歳）
昭和48年4月2日～昭和52年4月1日
(36～40歳)

乳がん：女性のみ（未受診者）

昭和48年4月2日～昭和49年4月1日（40歳）
昭和28年4月2日～昭和32年4月1日
(56～60歳)

大腸がん：男性・女性（未受診者）

昭和48年4月2日～昭和49年4月1日（40歳）
昭和43年4月2日～昭和44年4月1日（45歳）
昭和38年4月2日～昭和39年4月1日（50歳）
昭和33年4月2日～昭和34年4月1日（55歳）
昭和28年4月2日～昭和29年4月1日（60歳）

※大腸がんの無料クーポン券は集団検診のみ利用可能です。

がん検診のスケジュールについてはP17の
「健康のすゝめ」に記載しています。

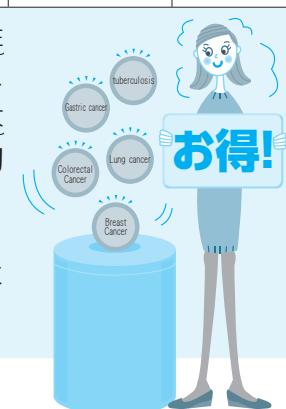
その2 検診料金が実際の5分の1の料金に！

実際にかかる金額と比較したところ・・・

| 検診項目 | 検診料金 | 実際の料金 | 差額 | |
|--------|-------------------|--------------|------------------|------------------|
| 結核 | 無料 | 679円 | 679円 | |
| 胃がん | 900円 | 3,667円 | 2,767円 | |
| 肺がん | レントゲン レントゲンと喀痰 | 200円 700円 | 972円 3,132円 | 772円 2,432円 |
| 大腸がん | 500円 | 1,641円 | 1,141円 | |
| 乳がん | 2方向 1方向 | 800円 500円 | 6,264円 4,320円 | 5,464円 3,820円 |
| 子宮がん | 600円 | 2,850円 | 2,250円 | |
| 前立腺がん | 500円 | 2,376円 | 1,876円 | |
| 骨粗しょう症 | 300円 | 1,944円 | 1,644円 | |
| 肝炎ウイルス | 無料 | 2,674円 | 2,674円 | |

通常は男性で最大16,113円、女性で最大19,051円の金額がかかるところ、市の集団検診では男性で最大2,900円、女性で最大3,800円と約5分の1の金額で済むのです。

さらに、国民健康保険加入者は、助成があり検診料金がもっとお得になります。



【通学合宿】の参加者を募集します！

通学合宿は、年齢や家庭環境などの異なる児童と一緒に生活をしながら、がまんしたり、ゆずりあつたりする体験を通して、思いやりの心を学ぶ場として、また子どもの「生きる力」を育てる活動として実施しています。

キーワードは『気づかせ・わからせ・ふるいたたせる』です。

あなたの参加をお待ちしています。

| 日 時 | 9月24日(水)から 9月27日(土) | 3泊4日 | 場 所 |
|---------------------|------------------------|------|--------------|
| 募 集 締 切 | 9月8日(月) | | 東原庫舎(多久町東の原) |
| 募 集 人 数 | 30人 | | 市内学校3・4・5年生 |
| 参 加 費 | 5,000円 | | |
| 問い合わせ・申し込み | | | |
| 公 益 財 団 法 人 孔 子 の 里 | | | |

FAX
75-15112
320



「ママとパパになりたい方のセミナー」を開催します

不妊治療を始めたほうがいいのか？治療にはどんなものがあるのか？治療方法をどうやって決めていったらいいのか？治療を始めたけどこれでいいのか・・・？

など、不妊のことを正しく知って、不安が軽減できるよう応援するためのセミナーを開催します。

■日時 10月4日(土) 14時から16時まで(受付13時30分から)

■場所 アバンセ 第3研修室

■内容 《講演1》不妊治療最前線

講師：佐賀県不妊専門相談センター 相談医師

高木病院 副院長 小島加代子先生

《講演2》不妊治療と上手につき合うために

講師：佐賀県不妊専門相談センター 相談カウンセラー

臨床心理士・生殖心理カウンセラー 伊藤紀子先生

《体験発表》 不妊治療体験者による体験発表

■対象者 不妊などに悩む本人・家族(先着90人)

■参加費 無料

■主催 佐賀県不妊専門相談センター(佐賀中部保健福祉事務所内)

■問い合わせ・申し込み

佐賀県中部保健福祉事務所 母子保健福祉担当

☎30-2183 FAX33-4627

平成26年度 たく市民大学

ゆい工房講座 受講生を募集します



▲麺工房こうきのうどん教室の様子

す。
先着順にて受け付けしま

■申込方法 「たく市民大学ゆい工房受講申込書」(チラシ参照)に必要事項を記入のうえ、受講料、材料代を添えて、孔子の里へ持参または郵送で申し込みください。

思われる講座を選んで申し込みください。詳しくは、市内公民館に配布しているチラシをご覧になるか、公益財団法人孔子の里まで問い合わせください。

■問い合わせ・申し込み

〒846-0031 多久市多久町1843番地3
公益財団法人孔子の里 ☎75-5112

今年度のたく市民大学ゆい工房は6月から開講し、多くの人が受講され、学ぶ楽しさを実感されています。

今回は9月から開講する講座(7講座)を紹介します。市内外を問わず、どなたでも受講可能です。

興味がある、面白そうと思われる講座を選んで申し込みください。詳しくは、市内公民館に配布しているチラシをご覧になるか、公益財団法人孔子の里まで問い合わせください。

| 講 座 名 | 開 講 日 | 時 間 | 会 場 | 回数 | 受講料 | 材料代 |
|----------------|---|---------------|--------|----|--------|--------|
| ランプシェードづくり(陶器) | 9月27日(土)・10月4日(土) 10月11日(土)・10月18日(土) | 14時～16時 | 寒鶯窯 | 4 | 4,000円 | 6,000円 |
| 多久ゆいゆい一座 | 9月30日(火)・10月7日(火) 10月14日(火)・10月21日(火) | 13時30分～15時30分 | 南多久公民館 | 4 | 7,500円 | 受講料に含む |
| 麺工房こうきのうどん教室 | 10月3日(金) | 18時30分～20時30分 | 中央公民館 | 1 | 3,000円 | 受講料に含む |
| 漢方を使った中華料理教室 | 10月7日(火)・11月11日(火) 12月9日(火) | 14時～16時 | 中央公民館 | 3 | 3,000円 | 4,500円 |
| 太極拳入門講座 | 10月9日(木)・10月16日(木) 10月23日(木)・10月30日(木) | 10時～11時30分 | 東原庫舎 | 4 | 3,000円 | - |
| セルフケア・アロマセラピー | 10月15日(水)・11月19日(水) 12月17日(水) | 10時～12時 | 東原庫舎 | 3 | 3,000円 | 1,500円 |
| こんにゃく屋さん | 11月8日(土) | 9時～12時 | 南多久公民館 | 1 | 2,000円 | 受講料に含む |

『418(しあわせいっぱい)プロジェクト』をご存知ですか?

佐賀県では、平成25年度から「出会い・結婚」・「妊娠・出産」・「子育て」というライフステージのニーズに応じた支援を行う、418(しあわせいっぱい)プロジェクトに取り組んでいます。

この取り組みは、佐賀県の平成23年の合計特殊出生率1.61を、平成29年には1.71に0.1ポイント上げ、これにより平成29年の出生数を推計値より418人増やすことを目標としています。

このような事業に取り組んでいます！

【出会い・結婚】

婚活イベントの開催や1対1のお見合い事業など、独身男女に出会いの場を提供します。

■問い合わせ 佐賀県こども未来課 ☎25-7381

【妊娠・出産】

国の特定不妊治療費助成制度に、県独自の助成を加算するなど、不妊治療の支援を拡充しました。

■問い合わせ 佐賀県母子保健福祉課 ☎25-7056

※詳しい内容は問い合わせください [418プロジェクト検索](#)

■問い合わせ 佐賀県こども未来課 ☎25-7381

多久市総合政策課 ☎75-2116

【子育て】

子育てしやすい職場環境づくりアドバイザーを企業に派遣します。

■問い合わせ 佐賀県雇用労働課 ☎25-7100

男性労働者が育児休業を取得した事業主に対し奨励金を支給します。

■問い合わせ 佐賀県男女参画・県民協働課 ☎25-7062



さが出会いサポートセンター登録会員を募集しています！



○対象 20歳以上の独身者

○会費 6,000円／年

※ただし、登録月からその年度末までの会費を月割で一括して、会員登録日に納入してください。

○入会に必要なもの

入会申込書、本人・住所を確認できるもの（免許証等）、独身証明書または戸籍、プロフィール用写真

■受付時間 月・木・金 12時～19時 土・日・祝 10時～17時 火・水 休み

■問い合わせ 「さが出会いサポートセンター」 ☎20-0151 佐賀市城内1丁目9番15号2階 ✉info@sagadeai.com

※詳しくは [さが出会いサポートセンター検索](#)

佐賀広域消防局管内 災害発生状況

| 平成23年の災害発生状況 | |
|--------------|--------------|
| 火災件数 126件 | 救急件数 13,983件 |
| 平成24年の災害発生状況 | |
| 火災件数 113件 | 救急件数 14,414件 |
| 平成25年の災害発生状況 | |
| 火災件数 184件 | 救急件数 14,838件 |

みんなさんは9月9日が何の日、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図ること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。
私たちといつ、どこで怪我や病気になるか分かりません。大切な人が目の前で倒れたり、あなたは救うことができるですか？大切な人を救うためにもこの機会に命を救う術を身につけましょう。

■問い合わせ 多久消防署
95-2191
● 事前に時間をめた普通救命講習会を開催しています。
● どなたでも受講できます。
● 普通救命講習会を開催しています。

○99さがネット <http://www.99.pref.saga.jp>

インターネット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

救急講習等、各種お問い合わせは電話にて受け付けます。

「救急の日」と「救急医療週間」をお知らせします

9 / 9

9 / 7 ~ 9 / 13

山野草

「初秋の天山を行く」

季節は初秋を迎え、登山やハイキングでリフレッシュしたい、登山に挑戦しようとを考えている人も多いのではないでしようか?

多久の大自然を満喫でき、その山頂からは佐賀平野や有明海を見渡せる大パノラマが広がる天山は、多くの登山者に人気のスポットとなっています。

今月号では、天山へと続く九州自然歩道と、天山沿道に咲く山野草にスポットを当て、登山者を癒してくれる花々をご紹介します。

「登山道を彩る」山野草

ツツクサ(露草)



■花期: 7~8月

北海道から沖縄に分布し、高さは20~50cm。花は2枚の苞葉にはまれるよう花柄を出し、青色の花を開きます。

コオニユリ(小鬼百合)



■花期: 7~8月

北海道から九州に分布し、高さは100~200cm。花は黄赤色で内面に赤い点があり、花弁が反り返っています。

アカショウマ(赤升麻)



高さは40~100cm。葉の先は尾状にとがっています。花弁はヘル形をしているのが特徴です。

■花期: 7~8月



トウギボウシ(唐擬宝珠)



■花期: 6~8月

北海道から九州に分布し、高さは100~200cm。花は黄赤色で内面に赤い点があり、花弁が反り返っています。



ウツボグサ(露草)

■花期: 6~8月

北海道から沖縄に分布する多年草です。高さは20~80cmで、花は長さ1~1.3cmの唇形で、青紫色。10~20cmの穂状に咲きます。

アキノタムラソウ(秋の田村草)



■花期: 8~9月

北海道から九州に分布する多年草です。茎の長さは10cm。花は紅紫色の蝶形花で、穂状につきます。

■花期: 7~11月

本州から沖縄に分布する多年草です。高さは20~80cmで、花は長さ1~1.3cmの唇形で、青紫色。10~20cmの穂状に咲きます。



▲自然豊かな九州自然歩道



~ハイキング・登山の注意事項~

1. 準備は万全ですか?

暑さ、寒さや怪我をした場合の対策は万全ですか? チェックリストを使って装備漏れがないか確認しましょう。

2. 滑りやすい路面に注意!!

多くの人が使うコースであっても歩きにくい場所や岩などで転びやすい箇所もあります。

3. 自分のごみは自分で持ち帰りましょう

食料、飲料、たばこの吸い殻など、きちんと管理し、必ず持ち帰りましょう。

4. スズメバチ、アシナガバチに要注意

巣に近づいたり、巣を刺激したりしないように。黒い物体に対して敏感に反応しますので、黒っぽい服装などは避けましょう。

■問い合わせ 商工観光課 商工観光係 ☎75-2117

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、過払い請求ができます。

○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时受け付けます。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 クリーラビル1F

TEL 0955-70-0315



業界初
話題沸騰

年間カラー会員大募集!!

ついに実現 PERMU-CUT CLUB だからできる
自分で染めるのがめんどくさい! "すぐ生え際が気になる!"
"いつも若くキレイでいたい! そんな願いをかなえる!"

入会されたその日から年会費23,000円(税別)で何回でも
リタッチカラーができます!(1年間有効)

あと、1回のリタッチカラー後のシャンプー・プローデ1,000円(税別)が必要です。
通常シャンプー・プローデ2,700円(税別)

カラー会員様
4つの特典

- 23,000円(税別)で入会日から1年間何回でもカラーできます。
- シャンプー・プローデ
通常2,700円を1,000円(税別)で出来ます。
- スーパートリートメント
2,000円を1回無料体験。
- 2年目以降のカラー会員更新の方は10%OFF
20,700円(税別)で更新できます。



広告

各月先着
50名様限定

CLUB

順番予約制 完全予約制ではありません。スタッフ募集(パートも可)

くらぶ美容室 多久市北多久町大字小侍2162-5 TEL 0952-74-3034

受付時間 平日 AM9:00~PM5:00 日祭日 AM9:00~PM4:00
定休日 毎週月曜日 第3月、火曜日連休



■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）に加入する場合、または脱退する場合に、早めに届け出してください。

◆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遡って加入します。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）。

国保の脱退を届け出ない場合には、国保税が課税されたままとなり、新しい保険の保険税（料）と一緒に請求されることになります。届出後、国保税の再計算を行います。

◆脱退について

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。

先月号でお知らせしたように、25年度の健診結果ランクイングで、多くの市はメタボリックシンドローム該当者（メタボ）の割合が県内で5年連続ワースト1位になりました。



メタボリックシンドローム該当者の割合・ワースト1位が5年連続。脱メタボへの道とは…



健診の結果から生活を見直し、健康を守りましょう

ギーと活動エネルギーのバランスをとることが大切です。このエネルギーの収支バランスが乱れ、摂取エネルギーの増加Aや運動不足Bが積み重なると、体重は思っている以上に増加し、内臓脂肪も貯まってしまいます。そこで「**メタボがなぜ悪いか**」と一緒に考える講演会を企画しました。講師は、保健指導で活躍されている門田保健師です。



私たちのエネルギー収支は、図1のようになっています。摂取エネルギーによる健康増進が進み、糖尿病や高血圧、腎臓病などになり、命にかかる病気を招くこともあります。

○ 離職した場合、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）。

◆国保の加入に必要なもの

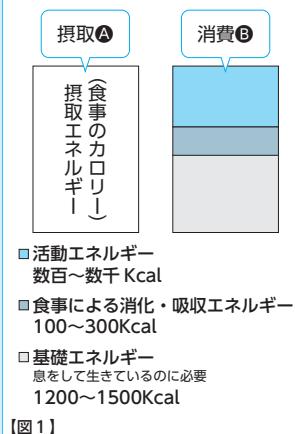
- ・以前の健康保険を喪失したことがわかる書類（離職票・資格喪失証明書・雇用保険受給資格者証など）
- ・顔写真付の身分証明書（免許証・パスポート・障害者手帳など）
- ※身分証明書がない場合には、国民健康保険証は郵送します。

○ 保険税（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の検討をお勧めします。国保税額は窓口で試算できます。

◆国保の脱退に必要なもの

- ・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）

○ 解雇や倒産などの非自発的失業者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下さい。



メタボ脱出プログラム

- ★テーマ：メタボがなぜ悪い？
 - ★講 師：門田しづ子保健師（兵庫県在住）
 - ★日 程：9月30日(火) 14時～15時30分
 - ★場 所：母子健康センター
 - ★持参するもの：
- 平成26年の特定健診の結果、電卓、筆記用具
- ★申込先：健康増進課☎75-3355
- ★9月22日(月)までにお申し込みください！
- 参加無料です!!

該当者には通知しますが、どなたでも申し込みできます。

■問い合わせ

健康増進課

☎75-13355

多久市の「いじめ」対策

「いじめを出さない・許さない」

最近の報道等でも取り上げられるなど、学校で根強く残る「いじめ」。

今月号では、多久市での「いじめ」に対する取り組みや、問題解決に向けた方策について紹介します。



学校教育課長に聞く

～多久市の
いじめ対策の今～

教育委員会 学校教育課
峰 茂樹 課長

A. 県の策定を受け、県内の市町教育委員会で組織する『県いじめ問題対策連絡協議会』が設置されました。「いじめ」の各種研修会に市内各一貫校の校長、



9月の定例教育委員会のお知らせ

日時 9月11日(木) 13時30分～

場所 市役所 第2委員会室(自由に傍聴できます)

■問い合わせ 教育委員会 教育総務課 ☎ 75-3450

生徒指導担当教諭が参加しています。また、毎月学校には「いじめ」に関する報告義務があります。

Q. 多久市では、今回の「防止基本方針」に対しても、どのような対策を行っていますか?

A. 市では、平成24年に滋賀県大津市で起きたいじめによる中学2年生男子の自殺事案を受け、教育委員会主導で常設の『多久市いじめ等問題行動対策委員会』を設置しました。

Q. 対策委員会はどのようなメンバーで構成されていますか?

A. 対策委員会は、弁護士、大学教授、臨床心理学関係者、警察OBそして保護者代表の5人で構成しています。委員会では、重大事案発生時に緊急対策委員会を開催することに加えて、定期的に委員が集い、教育委員会や学校が取り組むいじめ対策等について指導・助言をいただいている。

Q. 委員会でこれまで協議された事項にはどんなものがありますか?

A. 防止対策推進法が施行される以前にも、各学校でいじめアンケートを定期的に実施していました。委員会設置後は、市内一貫校で統一した項目を作成し、情報の共有を図っています。また、一貫校を会場に委員会を開催し、学校現場の『生の声』を拾い上げ、学校へのきめ細やかな指導・助言に努めています。

A. 国では昨年6月に「いじめ防止対策推進法」を施行し、全国一律に、教育委員会や学校での「いじめ防止基本方針」の作成や対策委員会の設置、委員の任命を義務付けています。

Q. 佐賀県では今年6月に「いじめ防止基本方針」が策定され、いじめの「未然防止」、「早期発見」、「再発防止」の3本柱を掲げられていますが、どのような取り組みをしていますか?

A. 県の策定を受け、県内の市町教育委員会で組織する『県いじめ問題対策連絡協議会』が設置されました。「いじめ」の各種研修会に市内各一貫校の校長、



▶ いじめアンケート

Q. その他実際の教育現場での取り組み事例はありますか?

A. 子どもたちが悩んでいることや心配などを自由に記入して投函する『心・相談ポスト』を各一貫校に設置したり、定期的に学校訪問するスクールカウンセラーとの相談の機会を設けたりしています。また、道徳・学級活動の授業や人権集会などで『いじめ』、「なかも」、「協力」などをテーマにした子どもたちの心に響く授業を実践しています。

家庭での変化のサインも大切です

家庭で、子どもたちの変化に気づくことが大切です。様子がおかしくても問い合わせたり、結論を急いだりしないようにし、すぐに学校に相談しましょう。



△新たな教育への挑戦

小中一貫教育の未来戦略
千葉大学教育学部教授
天笠 茂生



▲中央校に備え付けられている『心・相談ポスト』

8月8日、多久市中央公民館であり、教職員ら約140人が参加しました。

同フォーラムは、シンポジウムと特別講演の2部構成で行われ、参加者は「怒の心と生き残る力を備えた未来を担う多市民の育成」を目指す小中一貫教育の方向性を学びました。

第1部では、2年目を迎えた小中一貫校3校の副校長から各学校の特色と現状が語られました。「いじめ」の各種研修会に市内各一貫校の校長、



成果とリーダー性の持たせ方等の課題が報告されました。

第2部では、千葉大学教育学部教授、天笠茂先生の講演があり、「子どもの成長・発達に寄り添い小中教職員協働で育てる義務教育の責任の明確化、成否には教職員の主体的対応・意識が必要、パートナーとしての保護者・地域との連携が大事」等、小中一貫教育推進のポイントが語られました。



金方堂新工場、東多久町に完成!!

金属容器メーカー大手の金方堂松本工業株式会社（本社・東京都）佐賀多久工場の落成式が7月23日に行われました。地元関係者や取引業者ら約140人が出席し、新工場の門出を祝いました。

同社工場は、九州初進出で、埼玉県、滋賀県に続き、3か所目となります。同社は、1905（明治38）年創業で、ブリキ製缶の製造販売でトップクラスのシェアを誇ります。

9月初旬から本稼働し、海苔缶やテーマパーク向けの菓子缶などを生産します。工場内には、九州営業所も併設され、九州の拠点としてシェア拡大を狙います。

竹内雅夫社長は「すぐれた製品を作り、地域社会とともに発展していきたい」と挨拶しました。また、横尾市長も「地域活性化のためにも、しっかり応援したい」と祝辞を述べました。今後も多久市在住者を優先的に、雇用していく予定です。



▲挨拶する竹内社長



▲くす玉を割り落成を祝う出席者

～離れた郷土を想い～関東多久の会が開催

7月26日、東京都千代田区の如水会館で、関東多久の会が開催され、関東在住の多久出身者や横尾市長、山本議長ら70人が出席し、故郷の思い出を語り、親睦を深めました。この会は、毎年7月に開催され、今回で14回目。

今年は、市制施行60周年を記念して、同会の郷土交流活動に対し、特別市政功労者の表彰状と記念品が横尾市長から贈呈さ



▲長年の功績をたたえ
表彰状を贈呈された
岡田会長と横尾市長



▲東多久町出身の宇都宮久俊さん（調理技
能センター理事長）の旭日小綬章受
章の報告



▲都会に住む元多久っこ「関東多久の会役員」のみなさん。
そのチームワークは抜群です。

れました。

出席した相模原市在住の森橋満寿さんは「多久の情報に直接触れたくて、毎年参加しています。多久の未来に期待しています」と話し、また岡田史一會長は「会に参加すると、多久の自然を思い出します。郷土愛という本能的絆をこれからも大切にしていきたいです」と語り、終始和やかな懇談が続きました。



▲アトラクションで「岸川節」
を披露した杉山嘉隆さんと岡島直子さん

市長コラム

温|故|創|新

Message for citizen

多久で佐賀県市長会議を開催

市長 横尾俊彦

佐賀県市長会の市長会議を多久市で開催しました。8月19日は朝から雨が気になる天候でしたが、多久市役所に集合し、県知事要望、九州市長会政策提案など審議しました。大雨警報も出て、雨次第では即時解散して各市の防災にあたるという態勢での進行でしたが、市長会議と行政視察（あいぱれっと、小中一貫校）を行いました。

県知事要望では新たに項目を追加。内容は原子力災害の場合に原発から30キロ圏外の適切な防護・避難などの災害対策充実を国に求めるとともに、県の防災計画を見直し対策を充実してほしいという要望です。万一の事故で放射性物質の飛散が想定される場合、影響は30キロ圏内に限定とは限らず、距離とともに減少しながらも予想される影響を踏まえた現実的対応が不可欠になることから「対策強化を」という趣旨です。

これを受けたかのように翌日には国の原子力規制委員会が、30キロ圏外の対応充実を検討する方針を発表。まさに時宜を得た提案内容となり、22日に県知事への要望を行いました。

この市長会議の翌日未明、停滞する前線により西多久で200ミリ超の豪雨となり5時台から出動し対応しました。7時半から雨が止み、避難勧告には至らず多久市内は無事でしたが、広島市では死者・不明者80人超の土砂災害が発生しました。お悔やみとお見舞いを申し上げます。局所的集中豪雨と脆弱な地盤が悲劇をもたらしました。安心安全は政治行政の基本。今後も力を注ぎます。

まちの話題

まちの話題をお寄せください!!

総務課 広報広聴係 ☎75-2280 / FAX 75-2110



▲多久翁さんグッズをかけて盛り上がりをみせた
じゃんけん抽選大会



地元有志で結成されたCSOマタキタクナル主催で、7月27日、多久市物産館『朋来庵』南側自由広場を会場に、野外ライブイベント『もりあがらナイト2014』が開催され、およそ400人が来場しました。

第1回目となる野外ライブイベントは、“老若男女が楽しめるイベントを通じて元気なまちをつくろう”をテーマに、県内外で活動するアーティスト『疾風ブルースバンド』、『池田隆臣』、『矢次麻紗美』をゲストに迎え、大人のムード漂うブルースや懐かしの曲、オリジナル曲などが演奏され、会場は熱気に包まれました。

疾風ブルースバンドのリーダー田中正照さんは、「みなさん楽しんでもらえる演奏がモットーです。素晴らしいイベントですので、今後も続けてほしい」と語りました。

また演奏前には来場者との参加型イベント『じゃんけん抽選大会』も開催され、多久市物産館朋来庵の多久翁さんグッズがプレゼントされました。

老若男女が楽しめるイベントで、元気なまちづくり

もりあがらナイト2014

7月24日、夏休み恒例の給食センター1日体験が、市内各学校の4年生（希望者51人）が参加して、学校給食センターで行われました。これは、給食への理解を深めてもらうため、一般財団法人学校給食振興会が毎年開催しているものです。

開会では、橋本善充所長が「今年はどんなカレーができるか楽しみです。がんばってください」と激励。子どもたちは調理員の指導のもと、具材となるかぼちゃなどの野菜を、包丁ではなくスライサーと呼ばれる機械で切ったり、千人分が調理可能な大鍋で肉などを炒めたりしながら、暑い調理場で元気いっぱい心を込めて約150人分のカレーを調理しました。また、カレーのほか、焼きとうもろこしとフルーツゼリーもみんなで作りました。

その後、会場を南多久公民館に移し、参加した子どもたちのほか、先生や関係者なども“美味しく出来上がった世界一のカレー”をいただきました。

参加した子どもたちは「家のカレーも美味しいけど、今日のカレーも美味しい」と自慢げに笑顔で話しました。



▲ヒンヤリ涼しい調理室でフルーツゼリー作り

給食センター1日体験

8/1 Fri.

楽しながら英語でコミュニケーション!



年生から8年生、希望者38人が参加しました。

主催者を代表し、西渓校の袈裟丸晋副校長が「英語を話すこと、友達を作ることに”もじもじ“しないで、楽しんでください」とあいさつ。子どもたちは5つのグループに分かれ、英語での自己紹介やゲーム、グループに分かれて英語で書かれたレシピを参考にした調理など、ALTや参加した友達との英会話でのコミュニケーションにチャレンジしていました。

7/27 Sun.

ハーレーダビッドソン佐賀キャラバン in 多久聖廟



二輪車の普及と安全運転の啓発を目的に、ハーレーダビッドソン佐賀主催で、多久聖廟大駐車場で展示・試乗会が開催され、市内外から約300人が参加しました。

このキャラバンは、県内各地で開催されており、今回は多久聖廟周辺で開催された『もりあがらナイト2014』に合わせて開催。14台のハーレーが展示されました。ハーレーダビッドソン佐賀の柳原佐和子さんは「イベントを盛り上げるきっかけになれば。見て、触れて体感し、気軽にハーレーに親しんでほしい」と話しました。

まちの話題



▲迫力満点！提灯山車の曳き廻し



多くの真夏の夜の風物詩“多久山笠”が8月15・16日の両日に開催。

15日は、あいにくの空模様でしたが、この日を待ちわびた多くの山笠ファンが来場。16日も、はじめ小雨が降る天候でしたが、スタッフ、来場者の祈りが通じ天候も回復。無事にすべてのプログラムが行われ、多くの人でぎわいました。

山笠の幕を切るのは、多久山笠若衆会による提灯山車の組立競争。「ヨイトサー、ヨイトサー」の掛け声の中、すばやく組み上がる様子に、来場者から大きな拍手が湧きました。

その後、多久駅前の通りを、大きく蛇行しながら迫力満点の曳き廻しで、来場者を魅了していました。

また、戦国絵巻を再現した東西2基の美しい人形山車を、地元の子どもたちが、笛と太鼓が奏でる囃子にあわせ「エンヤー、エンヤー」と掛け声をかけながらゆっくりと巡回し、来場者を楽しませました。

祭の最後を飾るのが、約800発の花火。真夏の夜空を鮮やかに彩りました。

真夏最大のイベント、多久山笠が今年も来場者を魅了了！

第66回
多久山笠

8/16 Sat.

東部太鼓が「真夏のパワフルステージ」で躍動！



イオンモール大和で行われた、大和の風物詩「第5回納涼盆まつり」で、多久東部太鼓が見事なパフォーマンスを披露しました。

このステージは、佐賀県内で活

躍しているグループや団体が出演しており、多久東部太鼓は、今年で3回目の出演。この日は、曲目も新たに4曲を披露し、オープニングを飾るとともに、多久市をPRしました。

演奏後のインタビューでは、石丸由也さんと古賀琴巳さんが太鼓の魅力などを聞かれ「太鼓の魅力は、心に響く音です。みなさんに聞いていただいて嬉しい」と話しました。

多久駅北側に完成した、多久市まちづくり交流センター「あいぱれっと」の竣工式およびオープニングセレモニーを8月6日に行いました。

この施設は、まちなかにぎわいづくりの拠点となる交流施設として多久市が整備。運営は、指定管理者“一般社団法人たく21”が行います。竣工式では、横尾市長が「この施設が出会い・かたらい・ふれあいの場となり、多くの人が集い・交流する施設にできればと思います。これまで尽力されたみなさんにお礼を申し上げます」とあいさつ。

また、併せて施設の愛称募集で最優秀賞に選ばれた友久健さん（神奈川県鎌倉市）ほか優秀賞3人の表彰も行われました。

その後、多久ロータリークラブから創立30周年記念事業として時計台が多久駅前広場に設置され、その贈呈式と除幕式も行われました。

式典後、ボルダリングの実演指導や趙勇氏による揚琴の演奏会、多久孔子の里獅子舞、ご当地キャラ大集合などさまざまな催しで、施設のオープンを祝いました。

まちなかのリビング「あいぱれっと」がオープン！

多久市まちづくり交流センター竣工式&オープニングセレモニー



▲竣工式でテープカットを行う（写真左より）飯盛康登
多久市まちづくり協議会会長、渕上副市長、横尾市長、
山本議長、中野建設中野武
志社長

▲多久ロータリークラブのみなさんと贈呈された時計台



▶多久翁さんも参加した、
ご当地キャラ大集合！
オープンを祝いました。

8/11 Mon.

『多久市ふるさとハローワーク』がオープン！



8月6日にオープンした「あいぱれっと」に多久市地域職業相談室が“多久市ふるさとハローワーク”に名称を変更し、移転オープン。その開所式が行われました。

開所式では、厚生労働省佐賀労働局職業安定部向山和紀部長が「地域の視点で、施設に見合う相談業務・支援を行います」とあいさつ。9時の始業にあわせテープカットが行われました。

これまで、多久市ふるさとハローワークの利用は、月平均70～80人の利用があり、就職は月平均50人。全国平均を約2倍上回る就職率です。更なる就労支援に期待が膨らんでいます。

開館時間 (火)～(金) ▶ 9時～17時

(土)・(日) ▶ 9時～16時

休館日 月曜日、図書整理日、祝日、年末年始

■問い合わせ 多久市立図書館 ☎ 75-2233



著・葉室 麟
紫匂う

(講談社)

藩内の不正を正すことがで
きるのか? 相手を思う本当
の気持ちに気付くことはで
きるのか?

平凡な夫の蔵太に不満を抱きながらも穏やかに暮らす澪は、かつて心を通わせた笙平と思わぬ再会をします。

澪を揺るがす一大事に巻き込まれる澪は、過去の報われなかつた想いに揺れ動くのでした。

【9月の休館日】

1日(月)、8日(月)、15日(月)

22日(月)、23日(火・祝)

29日(月)、30日(火)

※月末整理日

図書館へ行こう!

～Taku City Library

Information～



【おすすめの新着本】

なんでも叶える
ふしぎなキャンバス

あかねのきゃんばす

著・らる いしはら
(福音館書店)

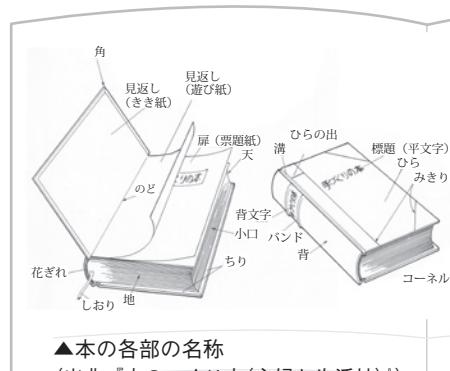


著・ひこ 田中
(福音館書店)

カレンダ
過去を克服し、人とのつな
がりで成長する少女の物語

祖母とふたりで暮らす翼は、ある日、行き倒れのカップルを拾います。拾うっていうのも妙な表現ですが…。何となく家族のように暮らす4人。中学生の翼の目を通して語られる日々と周囲の人たちのこと。じんわりと心にしみてくるようなお話です。

図書館からのお知らせ



▲本の各部の名称

(出典:『本のつくり方(主婦と生活社)』)

【図書館豆知識】 【本の構造の名称】

私たちが手にする本は、中身づくり、表紙づくり、そして仕上げなどいくつもの製本の工程を経て作られています。今回は本の構造について紹介します。紹介する本は、普段目にすることが多い「洋本」と呼ばれているも

のです。おもしろいものつくるう (白根 美代子)
◆ぼく、みつけたよ (あべ 弘士)
◆江戸の子どもちゃんまげのひみつ (菊池 ひとみ)
◆図書室のふしぎな出会い (小原 麻由美)
◆ムーミン谷の絵辞典 (トーベ・ヤンソン)

◆地域再生のフロンティア (小田切 徳美ほか)
◆育てて楽しむ手のひら園芸 (森原 昭夫)
◆島はぼくらと (辻村 乾)
◆願いながら、祈りながら (辻村 久子)
◆96歳のらくらく家事暦 (吉沢 深月)

◆児童向き

◆一般向き

【その他おすすめの本】

人権教育 No. 209

「生」に「心」 「関心を持つこと」

市交際費の支出状況

▶平成26年度 7月分

| 支出種別 | 区分 | 件数 | 金額(円) |
|------|-------|------|--------------------|
| 弔慰 | 今月分累計 | 24 | 8,000 23,000 |
| 見舞い | 今月分累計 | 12 | 10,000 20,000 |
| 御祝 | 今月分累計 | 716 | 52,800 85,000 |
| 賛助 | 今月分累計 | 02 | 0 8,000 |
| 激励金 | 今月分累計 | 00 | 0 0 |
| 接遇 | 今月分累計 | 234 | 9,324 86,653 |
| 会費 | 今月分累計 | 419 | 20,000 88,500 |
| その他 | 今月分累計 | 01 | 0 3,400 |
| 合計 | 今月分累計 | 1678 | 100,124 314,553 |

◎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

平成25年度に実施した、人権・同和問題に関する多久市民意識調査の中に「わが国の憲法では、基本的人権（人が生まれながらにして持ついる権利）を守るため、いろいろなことを定めています。個人の尊重、幸福追求の権利、教育を受ける権利、勤労の権利などです。この人権が本当に傷つけられることを差別といいます。あなたは、人権問題に関心を持っていますか」と尋ねる項目があります。

人権問題に「関心がある」「少し関心がある」と答えた人の合計は、85.5%で、前回（平成20年度実施）から17.8ポイント増加していました。「関心がある」人が増えたのは、身近

に人権を考えるような出来事が起きているからではないでしょうか。たとえば、三年前に起きた東日本大震災に起因することでは、原発事故に伴う風評による差別的な取扱いなど、様々な人権問題が起きていました。その他にも、子どものいじめ問題や、ソーシャルネットワークを使った人権問題など、メディアにも毎日のように取り上げられています。

「人権」は、私たちにとって最も大切な権利です。意識調査の結果、さまざまな人権問題に多くの人が関心を持つことは、とても大切なことです。決して他人事ではなく、自分の事として捉えること、そして、そこからどのように行動していくのかが、差別の解消に繋がっていくと思います。

社会教育指導員
野中 久美子

結核予防週間です！

9月24日から30日は

◆「結核」と聞いて、昔の病気だと思っていませんか？

結核は、毎年約23,000人が発病し、2,000人以上が亡くなっているという日本国内最大級の感染症です。佐賀県でも、毎年約160人が発病し、うち6割以上が70歳以上の人です（過去5年間の平均）。近年は、かつて結核がまん延していたころに感染した人（既感染者）が高齢となり、免疫力が低下して「発病」する人が増えています。

◆症状が風邪と似てしているので
要注意！

症状は、せき（特に、乾いたせき）、たん、微熱、だるさ、食欲不振、体重減少などです。せきが2週間以上続いたら、結核を疑って早めに医療機関へ受診してください。

◆早期発見が一番大切！年に
1回は、必ず胸部X線検査を
受けましょう。

医療の進歩により、結核は薬を飲めば完治できる時代です。きちんと定められた期間、薬を飲むことが大切です。

9月1日から30日は 「健康増進普及月間」です

1に運動 2に食事
しっかり禁煙 最後にクスリ
～健康寿命をのばしましょう～
多久市の健康寿命は
男性64.9歳、女性66.6歳です。

★お知らせ★

水痘ワクチンと高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種が
10月1日から定期予防接種（無料）へ変わります。
詳しくは、先月号P20や多久市ホームページで！

親子料理教室の参加者募集

この教室は、親子で調理実習したり、健康講話やクイズで楽しみます。

今回の教室のテーマは「見直そう生活習慣」です。

■日時 ☆1回目 10/11(土)
☆2回目 12/20(土)
☆3回目 H27.1/31(土)

■時間 各回 9時～13時

■場所 中央公民館 調理室

■対象者・募集人数

多久っ子健診（子ども生活習慣病予防健診）を受けた小6・中1・中2・中3の子どもとその保護者、小5以上中3までの希望者14組

■参加料 無料

■申込受付

9/16(火)～先着順
電話での申込OK

☎ 75-3355

特に1歳以下

乳幼児のボタン電池の誤飲に注意！

一重症化することを知らない保護者が6割も！！

消費者庁には、子どものボタン電池の誤飲に関する事故情報が、平成22年4月から平成26年3月末までの間に90件以上寄せられており、そのうち11件は入院することになった事例です。

ボタン電池は、誤飲時に食道にとどまり、放電の影響によってわずか1時間でも潰瘍ができる、穴が開いてしまうなどの重篤な症状を生じることがあります。また、場合によっては死に至るなど大変危険です。

【対策】

- ①どの製品にボタン電池が使用されているかチェックし、電池蓋が外れやすくなっているか確認しましょう。
- ②家庭にある未使用または、使用済みのボタン電池は、絶対に子どもの手の届かない場所に保管しましょう。
- ③電池交換は、子どもの目の触れないところで行いましょう。
- ④万が一、飲み込んでしまったまたは、鼻の穴に入れてしまった時は、一刻も早く医療機関に行くことが重要です。すぐに救急車を手配し、その際、電池の種類や状態を伝えてください。飲んだかどうかはっきりしない場合でも必ず受診しましょう。



ボタン電池が使われている日用品・・・

玩具、ミニゲーム機、時計、タイマー、LEDライト、体温計、家電製品のリモコン、電卓など



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)

| | | | | |
|----------|--------------------|----------|-------------|------------------------------------|
| 9/11 (木) | 1歳半児健診 フッ化物塗布 | 母子健康センター | ▶13時~13時20分 | H25.1.1~2.28生まれ (個人通知) |
| 18 (木) | すくすく子育て相談会 | | ▶予約制 | 就学前まで (要予約) |
| 25 (木) | 2歳半児歯科健診 フッ化物塗布 | | ▶13時~13時20分 | H24.1.1~2.29生まれ (個人通知) |
| 10/8 (水) | 乳児健診 | | ▶13時~13時20分 | H26.5.1~6.30生まれ (個人通知) |
| 9 (木) | すくぴょん相談 | | ▶13時30分~14時 | H25.12.1~H26.1.31生まれ (個人通知)・希望者 |

*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

| | | |
|---------|----------|---------------|
| 9/7 (日) | 母子健康センター | ▶8時30分~10時30分 |
| 8 (月) | | |

検査項目

身長・体重・腹囲・血圧・
検尿・血液検査・診察
※心電図、眼底検査、貧血
検査は必要とされた人
のみ実施

持参するもの

★受診券★健康保険証・健康手帳・
問診表(事前に記入)・尿(早朝に採る)
・おくすりノート・健診料1,000円
※★は特定健診の受診に絶対必要なもの
です

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 時間: 9時~11時30分、13時~16時

| | | |
|---------|----------|--------------|
| 9/1 (月) | 母子健康センター | / 7/28の健診受診者 |
| 2 (火) | | / 7/29 // |
| 3 (水) | | / 7/30 // |
| 4 (木) | | / 7/31 // |

*健康手帳、お薬ノート(内服中の方のみ)をお持ちください。
※ひとり30分程度です。結果は郵送せず、直接説明してお返します。

がん検診のスケジュール

日程 会場 / ▶受付時間 【乳がんのみ 10時30分まで】

| | | |
|----------|----------|---------|
| 9/21 (日) | 母子健康センター | ▶8時~11時 |
| 22 (月) | | / // |
| 10/2 (木) | | / // |
| 3 (金) | | / // |
| 5 (日) | | / // |
| 6 (月) | | / // |

持参するもの

★案内通知
★健康保険証
・健康手帳
・健診料金

| | |
|---|-----------------------|
| 結核 (65歳以上無料) | 前立腺がん (50歳以上男性500円) |
| 胃がん (40歳以上900円) | 乳がん (40歳以上女性800円 要予約) |
| 子宮がん (20歳以上女性600円) | (50歳以上女性500円 要予約) |
| 肺がん (40歳以上レントゲンのみ200円 ・レントゲンと喀痰700円) | 骨粗しょう症 (40~74歳300円) |
| 大腸がん (40歳以上500円) | 肝炎ウイルス検査 (新規受診者無料) |

毎週月曜日は 健康相談日 です

時間 ▶ 13時~16時

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、すべての人の健康に関する相談に応じています。

メールでの相談も実施中!

✉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!

みんなでとりくみましょう!!
★☆朝ごはんを食べよう!
タバコの害をなくそう!

9月19日(金)は 心・ストレス相談日 です

時間 ▶ 13時~16時

場所 ▶ 母子健康センター

ストレスなどについて臨床心理士が相談に応じます。健康増進課 (☎75-3355) に申し込みください。【完全予約制】



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 |
|--------|-----------------------------|---------------|
| 9/7 月 | 小城市民病院 (内科) | 小城町 ☎73-2161 |
| 9/14 月 | 多久市立病院 (診療科未定) | 多久町 ☎75-2105 |
| 9/21 月 | はやしだ耳鼻咽喉科 (耳鼻咽喉科) | 三日月町 ☎72-8741 |
| 9/28 月 | 江口医院 (内科・小児科) | 東多久町 ☎76-2137 |
| 10/5 月 | 徳富医院 (産婦人科・内科) | 芦刈町 ☎66-1547 |
| 9/21 月 | りゅう整形外科 (整形外科) | 東多久町 ☎76-2101 |
| 9/28 月 | まなべ消化器内科クリニック (内科・消化器内科・外科) | 三日月町 ☎72-3636 |
| 10/5 月 | 池田内科・胃腸科医院 (内科) | 北多久町 ☎71-9355 |
| 9/23 祝 | ひらまつ病院 (診療科未定) | 小城町 ☎72-2111 |
| 9/28 祝 | 江口病院 (内科) | 三日月町 ☎73-3083 |
| 10/5 祝 | 百武整形外科医院 (整形外科) | 芦刈町 ☎66-5335 |
| 9/28 祝 | 多久生協クリニック (内科・小児科) | 東多久町 ☎76-3177 |
| 10/5 祝 | 鶴田整形外科医院 (整形外科) | 牛津町 ☎66-4114 |
| 10/5 祝 | 野田好生医院 (内科・小児科) | 小城町 ☎72-3232 |

※診療科未定の当番医は、当日お問い合わせください。

日々のお口のお手入れ（入れ歯編）

高齢期の口腔ケアの中で、入れ歯（義歯）の場合は、そのお手入れもお口の衛生状態を保つ上では欠かせません。手入れのポイントを押さえて、日々清潔に保ちましょう。

● お手入れのポイント !!

- ①流水で軽く食べかすを落とします。
※このとき、落としてもこわれないように、水をはった洗面器を下においておきましょう。
- ②入れ歯専用歯ブラシ（※コラム参照）や普通の歯ブラシを使い、粘膜にあたっている部分、人工歯のつけ根の部分をきれいにみがきます。
- ③部分入れ歯は、バネの部分を小さな歯ブラシや歯間ブラシを使ってきれいにします。
- ④最後に、流水できれいにあらいます。



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（おたつしゃ本舗多久）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。

● はずしたあとのケア

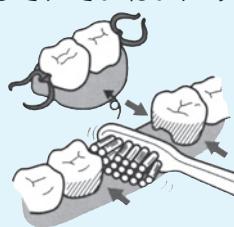
入れ歯のよごれやすいところも忘れずに

- 粘膜面（上あご・下あごや歯肉と接するところ）
- 金具部分



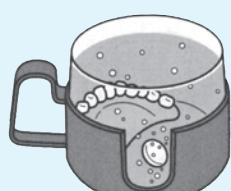
入れ歯をはずしたあとの口のケア

部分入れ歯をはずしたあとは自分の歯もみがきます。特に金属のバネがかかっている歯はよごれがたまりやすいので、ていねいにみがきましょう。



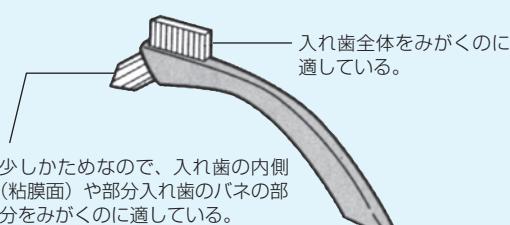
義歯洗浄剤を活用しましょう

入れ歯には食べかすだけではなく細菌もむらがって付着しています。細菌の除去や臭いを防ぐ効果があります。



※コラム～こんな道具もあります～

入れ歯は通常の歯ブラシでもみがけますが、入れ歯専用の歯ブラシも便利です。



げんきアップさー来る【もりもりコース】

(毎週木曜日)

- 日 時 9/4・11・18・25
10/2・9・16・23
- 【初心者】9時30分～10時30分
- 【経験者】10時45分～11時45分
- 場 所 スポーツピア(ゆめひろば)

げんきアップさー来る【きらきらコース】

(毎週金曜日)

- 日 時 9/5・12・19・26
10/3・10・17・24
- 【初心者】13時30分～14時30分
- 【経験者】14時45分～15時45分
- 場 所 スポーツピア(ゆめひろば)

家族介護教室

- 日 時 10/4(土) 13時30分～15時30分
 - 場 所 社会福祉会館
 - テーマ 「介護の合間のリラックス法～ハンドマッサージで身も心もリラックス」
講 師 松本美紀さん
リンパヘルスケア協会
ゼネラルマネージャー
 - 参加費 無料
- ※どなたでも参加できます。
お気軽にご参加ください。

ポイント3

もう年だからとか、ケガや事故が不安と安静ばかりで過ごさない。

→友人との小旅行やウォーキング、サークルなどの参加をして積極的にからだを動かす。



多久市地域包括支援センターへお気軽にご相談ください。

実際に生活機能が低下しているので心配や不安がある、
または介護予防教室に参加したいなど、なんでもお気軽にご相談ください。

■相談先 多久市地域包括支援センター 福祉課内 ☎75-6033

9・10月の主な行事

あなたはだいじょうぶ? 生活機能の低下のサインはありませんか?

「生活機能」とは、日常生活での家事や仕事、家庭や地域社会での役割などをこなす能力で「いきいきと暮らすための機能」です。

しかし、ちょっと風邪をひいた、入れ歯の調子が悪くなったりなど、ほんのささいなことがきっかけで「生活機能」が低下し、心身がどんどん衰弱する悪循環に陥ることがあります。

そんな心身の不調で、介護が必要となる原因にもつながります。

低下のサインに本人や家族、身近な人が早めに気づき、日頃から家族やご近所との関わりを積極的に持ちながら「生活機能」の向上を意識した生活を心がけましょう！



こんな生活が生活機能を維持・向上させるポイントです！

ポイント1

生活習慣病の予防や改善を心がける。

→健康診断や定期的なかかりつけ医への受診で病気の芽を早期に発見・治療する。



ポイント2

体やこころの不調を放っておかない。

→早めにかかりつけ医や家族、友人等に相談する。季節に応じた健康管理に気を配る。



ポイント4

日常生活の中でも活発に計算や文字を書く習慣をつけ脳を働かせる。

→日記を書いたり、買い物しながら計算したり、介護予防教室などに参加する。



ポイント5

積極的にご近所や地域の人との交流をもち、社会参加をする。

→地域の行事や老人会への参加やボランティア活動に参加する。



おたっしゃ本舗



一日の基本番組のご案内

| 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~ | | コミュニティー番組 | | コミュニティー番組 | | 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~ | | | | | | | |
| 12:00~ | エフエム佐賀 「Hello!多久」 | コミュニティー番組 | | コミュニティー番組 | | コミュニティー番組 | |
| 12:30~ | | | ショッピングチャンネル | | | | |
| 13:00~ | | | | | | | |
| 14:00~ | | コミュニティー番組 | | コミュニティー番組 | | ショッピングチャンネル | |
| 15:00~ | | | | | | コミュニティー番組 | |
| 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~ | | コミュニティー番組 | | コミュニティー番組 | | コミュニティー番組 | |
| 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~ | | コミュニティー番組 | | コミュニティー番組 | | 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月定期会(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ー番組を一挙放送!!

◆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ー番組のご案内

| | | |
|---------------|--|---|
| 1日(月)~3日(水) | ■県政広報番組『もっと知りたい!さがケンちゃんねる』 ■第15回 すこやか東部っ子まつり |  |
| 4日(木)~6日(土) | ■多久市小中一貫教育フォーラム 前篇 シンポジウム 我が校の特色を語る ~小中一貫教育2年目で見えてきたもの~ | |
| 8日(月)~10日(水) | ■多久市小中一貫教育フォーラム 後篇 特別講演 義務教育9か年の連続性を生かした新たな教育への挑戦 |  |
| 11日(木)~13日(土) | ■多久市学校給食センター 地産地消クッキング | |
| 15日(月)~17日(水) | ■南多久町民ソフトボール大会 ①上田町×谷下・笠原 ②瓦川内×田柄 | |
| 18日(木)~20日(土) | ■多久高祭2014 文化祭 | |
| 22日(月)~24日(水) | ■県政広報番組『もっと知りたい!さがケンちゃんねる』 ■多久高祭2014 体育祭 |  |
| 25日(木)~27日(土) | ■第28回 多久市童謡の集い | |
| 29日(月)~1日(水) | ■市内のニュース・話題を紹介 | |

■多久ケーブルメディアでのデジタル放送→アナログ放送変換サービスは2015年(平成27年)3月までに終了します。■

行政放送 お知らせ多久さん
出演者募集中!
みなさまからの情報発信をお待ちしています。

※申し込みは収録日の1週間前までにお願いします。

■申し込み・問い合わせ 総務課広報広聴係 ☎75-2280

■ボケスタ収録日のお知らせ

9月3日(水)

【9/16(火)~9/28(日)に行う行事】

9月17日(水)

【9/29(月)~10/13(月・祝)に行う行事】

10月1日(水)

【10/14(火)~10/26(日)に行う行事】



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 第932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

| | |
|----------------|-----------|
| 市民生活課 | |
| 窓口係 | ☎ 75-6116 |
| 保険年金係 | ☎ 75-2159 |
| 生活環境係 | ☎ 75-6117 |
| 税務課 | |
| 納税係 | ☎ 75-6115 |
| 市民税係 | ☎ 75-2126 |
| 資産税係 | ☎ 75-2176 |
| 福祉課 | |
| 地域福祉係 | ☎ 75-2113 |
| 保護係 | ☎ 75-2324 |
| こども係 | ☎ 75-6118 |
| 高齢・障害者福祉係 | ☎ 75-4823 |
| 地域包括支援係 | ☎ 75-6033 |
| 健康増進課 | ☎ 75-3355 |
| 建設課 | |
| 建築住宅係 | ☎ 75-4826 |
| 道路河川係 | ☎ 75-2350 |
| 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 |
| 管財係(財政課) | ☎ 75-2132 |
| 電子自治体係(総合政策課) | ☎ 75-2114 |
| 広域クリーンセンター・推進課 | ☎ 75-2217 |
| 議会事務局 | ☎ 75-4828 |
| 総務課 | |
| 行政係 | ☎ 75-2112 |
| 人事係 | ☎ 75-2115 |
| 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 |
| 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 |
| 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 |

催 し

催し&相談スケジュール

Schedule

| 日付 | 内容 | 場所 | 時間 | 問い合わせ |
|---------------|-------------------|----------|---------|------------------------|
| 6日土 | 多久市童謡のつどい | 中央公民館 | 14時～ | 生涯学習課 |
| 7日日 | 多久市消防団訓練大会 | 陸上競技場 | 7時～ | 防災安全課 |
| 7日日 | お月見会 | 西渓公園 | 18時～20時 | 多久公民館 |
| 14日日 | 南多久町民体育大会 | 旧南部小 | 8時30分～ | 南多久公民館 |
| 15日月 | 七郎神社奉納相撲大会 | 旧西部小 | 8時15分～ | 西多久公民館 |
| 17日水 | 人権・同和教育講座「心のセミナー」 | 中央公民館 | 10時～12時 | 生涯学習課 |
| 17日水 | 第3回ふるさと再発見・多久観光教室 | 多久市郷土資料館 | 10時～ | 商工観光課 |
| 21日日～ 30日火 | 秋の交通安全県民運動 | 市内一円 | - | 防災安全課 |
| 21日日 | 岸川節歌碑除幕式 | 中央公民館前 | 8時30分～ | 生涯学習課 |
| 21日日 | 多久町民体育大会 | 西渓校 | 8時30分～ | 多久公民館 |
| 21日日 | 西多久町民運動会 | 旧西部小 | 8時30分～ | 西多久公民館 |
| 24日水～ 27日土 | 通学合宿 | 東原庠舎 | 17時～ | 公益財団法人孔子の里 ☎75-5112 |
| 28日日 | 東多久町民体育大会 | 東部校 | 8時30分～ | 東多久公民館 |

相談

| 日付 | 内容 | 場所 | 時間 | 問い合わせ |
|----------------------|----------------------|------------------|----------------|-----------------------|
| 1日月、10/1水 | 身体障害者相談 | 社会福祉会館 | 10時～15時 | 福祉課 |
| 3日水、17日水 | 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 |
| 17日水 | 法律相談(弁護士) | 中央公民館 | (受付)13時～14時30分 | 総務課 |
| 17日水 | D V 相談 | 電話で問い合わせ ください | 10時～16時 | 多久市相談窓口 ☎75-6117 |
| 17日水 | ★心配ごと相談 | 社会福祉会館 | 9時30分～15時 | 社会福祉協議会 ☎75-3593 |
| 18日木 | 行政・人権相談 | 大会議室東 | 10時～15時 | 総務課 |
| 18日木 | 法律相談(司法書士) | 大会議室東 | 13時～15時 | 総務課 |
| 18日木 | 登記相談 | 大会議室東 | 13時～15時 | 総務課 |
| 毎週月曜日 | 健 康 相 談 | 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 | ★家庭児童相談 | 福祉課 | 9時～16時 | 福祉課 |
| 月・水・金 | ★ひとり親相談 | 福祉課 | 9時～16時 | 福祉課 |
| 月～土 | ★子育て相談 | 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26年8月1日現在◆

總數…20 679人(-21)

男 … 9 699 人 (-7)

女 …10 980 人 (-14)

世 带…7.822世带 (-1)

() は前月との比較

◆平成26年6月の異動◆

出生…12人 死亡…25人

转入…30人 转出…38人

◎今年の夏は、梅雨が再びやつてきてた!?と想つほど雨が多い夏になりました。8月15日、16日には、雨に見舞われる中、第66回多久山笠が多久駅周辺で開催され、動画撮影担当として取材。祭りの様子は多久市のYouTube公式チャンネル「佐賀県多久市チャンネル」でご覧ください!!早くもつづく法師の鳴き声も聞こえています。秋の訪れも近いようです。

◎今年は、いろんな会場で花火を満喫しました。そのうちのひとつは、多久山笠。打ち上げ数は少ないですが、花火との距離が近いためか迫力満点!これが取材でなければ…。しかしながら、夏はどうした!どこに行つた(笑)カビが生えそうです。(笑)

◎9月からは、天候に恵まれることを祈るばかりです。

今月号にご協力いただいたみなさま、ありがとうございます。⑤

編
集
後
記

あがた いつき
尾形 一樹くん (2歳)(北多久町メイブルタウン)
たかひみ
パパ／隆史さん
なあこ
ママ／尚子さん

ワンパク盛りの一樹くん。いつも、大好きな志帆おねえちゃんの後を追っかけまわして、一時も“じっ”としていません(笑)。外で遊ぶのが大好きで、おとうさんが休みの日には、よく散歩に出かけて外で元気に遊びまくっています！

最近は、料理に興味があるようで、ご飯を作っているおあさんの隣でお手伝い?をしてくれます。

食欲旺盛で、いつもご飯をいっぱい食べてくれるけど、最近は好き嫌いが……。

おかあさんの大好きな“嵐”がテレビに出てきたら、一緒に歌って踊ってくれる尾形家のアイドル“リトル嵐”です♥

パパ・ママ
から

大好きなお姉ちゃんといつまでも仲良しで、すくすく育ってね！
もう少し、お姉ちゃんの言うことも聞いてあげてね(笑)

世話好きな優心くん。お母さんの洗い物を手伝ったり、お風呂では、弟の絆新くんの頭を洗ってあげたりと弟の面倒もみるしっかり者です。仮面ライダーが大好きで、おもちゃの組み立ても器用にこなしてお気に入りのキャラクターで戯いごっこをして遊びます。

なんでもお兄ちゃんの名をする甘えん坊の絆新くん。おもちゃやお洋服など、お兄ちゃんと一緒に遊ぶのが大好きです。

中学生のお兄ちゃんとの公園でのボール遊びも大好きです。
とっても器用な優心くんと絆新くん。自転車にもスイスイ乗れるようになり、近くのスーパーまでお使いに行く、お母さん思いの仲良し兄弟です。

まとも ゆうしん
松本 優心くん (5歳)きしゅん
絆新くん (4歳)(北多久町砂原)
ゆみこ
ママ／由美子さんママ
から

世話好きな優心と、笑顔がかわいい絆新。思いやりのある人になることを願っています。ケンカもたくさんするけど中学生のお兄ちゃんと3人仲良くね！



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

HEALTHY COOKING ヘルシーコッキング

まごわやさしい味噌汁

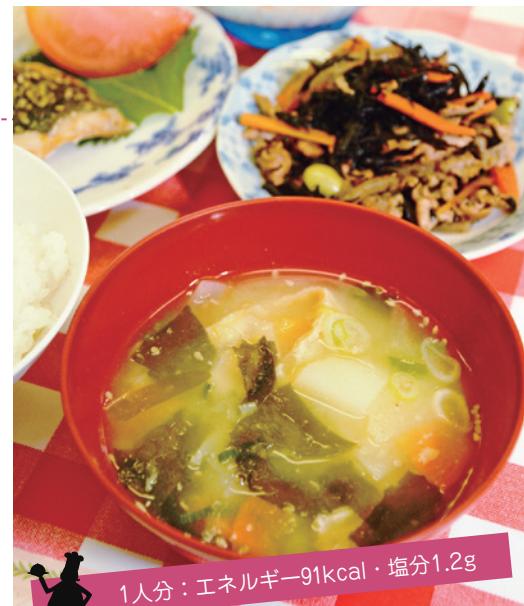
材料 4人分

- ・じゃがいも…大1個
- ・玉ねぎ…1個
- ・にんじん…中1/10個
- ・カットわかめ…小さじ2
- ・干しいたけ…1枚
- ・油揚げ…1枚
- ・いりごま…小さじ1
- ・ねぎ…大さじ3
- ・麦みそ…大さじ2
- ・煮干し…10g
- ・水…600cc

作り方

- 1 鍋に水を入れ、30分以上煮干しを水に浸す。弱火で約20分煮て、煮干しを取り出す。
- 2 わかめと干しいたけは水で戻しておく。
- 3 玉ねぎと干しいたけは薄くスライスする。にんじんはいちょう切りにする。じゃがいももいちょう切りにし水にさらす。ねぎは、小口切りにする。油揚げを短冊切りにする。
- 4 だし汁ににんじん、玉ねぎ、じゃがいもの順で加え、煮る。
- 5 野菜が煮えたら、油揚げ、わかめを加える。
- 6 火を止めて、味噌をとき、ねぎとごまを加える。

★まごわやさしいとは…「ま」め、「ご」ま、「わ」かめ、「や」さい、「さ」かな、「し」いたけ、「い」も、のことです。



1人分: エネルギー91kcal・塩分1.2g



スポーツ栄養教室で作りました

多久給食センターでは、自主事業の一環として、スポーツ栄養教室を行いました。成長期の体は、栄養をしっかりとるとともに、適度な運動をしなければ、丈夫な体を作ることができます。どのような食事をとればいいのか、実際に料理をして、体験し、子供たちのすこやかな体づくりに役立てる手助けができればと思います。



多久市食育推進協議会委員によるメニューを紹介しています。

問 健康増進課 ☎75-3355