



INDEX

- 04 — 5月は消費者月間です
- 05 — 市立病院の新しい医師と診療体制です
- 06 — 平成27年度 予算執行状況
- 07 — 平成28年経済センサス・活動調査を実施します
- 08 — 平成28年度の保育料が決定しました
- 09 — 多久市観光協会職員を紹介します
- 10 — し尿処理手数料を改定
- 11 — 「心のセミナー」受講生募集
- 15 — 小中一貫教育連載No.38
地域とともにある学校づくりを目指して
- 16 — まちのわだい
- 18 — 健康ノススメ
- 20 — Hello! 福祉
実践! いきいきセカンドライフ
～無理なく運動習慣を持ちましょう～
- 22 — 各種お知らせ

特集 I

自分の“健康”は自分で守る



市報たくが
スマートフォン
でも読めます

FM佐賀
77.9MHz

Hello! 多久

好評
放送中

毎週月曜 お昼12時～12時30分

自分の“健康”は自分で守る

多久市では、これまでの健康課題を踏まえ「第2次多久市すくすく健康プラン」を策定しました。妊娠前・妊娠期の心身の健康づくりを行うとともに、子どもの健やかな発育とより良い生活習慣を形成することで、成人期、高齢期等の生涯を通じた健康づくりを推進します。

まずは、年に一度の健診から、子どもも大人も日頃の生活習慣、見直してみませんか？

メタボリックシンドローム該当者県内1位！

メタボリック該当者・予備群

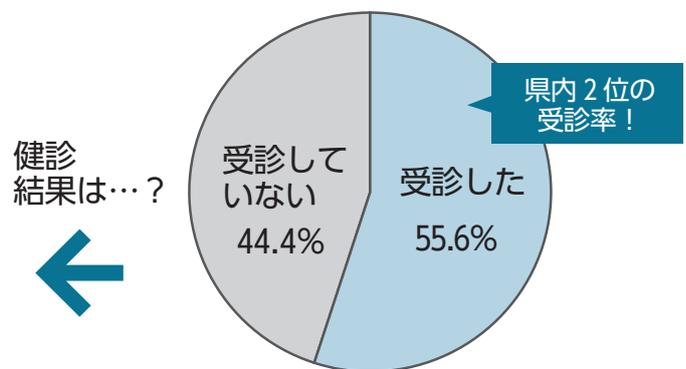
682人 ← 3人に1人がメタボ

【平成26年度特定健診結果】※健診受診者2,036人中

受診率は国、県より高い状態で推移していますが、メタボ該当者・予備群の割合は県内ワースト1位。30%を超えました。「受診はしたが、改善の仕方がわからない」「自分はまだ大丈夫」と思っている人が多いようです。

※平成27年度は702人（34.5%）

【平成26年度】 特定健診（国保）受診率 （対象：40～74歳）

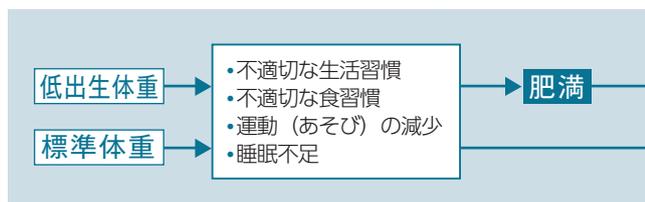


※平成27年度は57.6%で佐賀県内で暫定1位

生活習慣病のリスクは胎児期から始まる

乳児の肥満は、学童、思春期の肥満に移行しやすく、成人期に肥満になる確率が半数と言われ、将来の生活習慣病に結びつきやすいと言われてしています。出生後の乳幼児健康診査、小児生活習慣病予防健診（多久っ子健診）などで自分の健康状態をチェックし、結果を上手に生かして健康づくりに役立てましょう。

乳幼児・幼児期・学童期



成人期



保護者・児童、生徒の声

部活に出かける前のお菓子がおにぎりに変わった

子どもの食事を気をつけていたら親も痩せることができた

「ジュースの買い置きを減らそう！」と親子で決心できた！



結果説明
保健指導後…

子どもの健康もピンチ！

【平成24～27年度】 多久っ子健診結果

5年生 血糖値（4人に1人が基準値以上に！）

7年生 尿酸値（3人に1人が基準値以上に！）
（中1） ※市内在住の5年生184人と7年生（中1）169人が受診

お菓子やジュースの取りすぎ、炭水化物に偏った食事と、摂取エネルギーが消費エネルギーを上回っているという状況が背景にあると考えられます。

生活習慣 改善のススメ

自分の身体と向き合って

楽しい人生を

歩み始めた人がいます。

健診を受けたからと言って安心は禁物！健診後が肝心です。結果がよかった人もよくなかった人も、なぜよかったのか、なぜ悪かったのかの原因を自分の生活習慣から見つけ、自分ができることから生活習慣を見直しましょう。

あなたの町の保健師や看護師が一人ひとりのライフスタイルにあった生活習慣改善をお手伝いします。放置するとどうなるのか、どの生活習慣を改善すればリスクが減らせるのかなど、改善方法がわかり、それが重症化の予防や死亡回避にも繋がります。健診結果をきっかけに、自分にあった生活習慣の改善方法を一緒に考えてみませんか？



| 改善者の声 | 西多久町Iさん
健康で長生きしたい
“自分のために” 頑張ります！

食後の間食をやめ、ご飯とお酒の量を減らしました。妻のアイデアで茶碗の大きさをひとまわり小さくし、重みのあるものに変えたり、お酒も甘さを控えるなど、意識しながら工夫しています。

始めて2か月が経ち、101cmあったお腹周りがすっきりしたことで仕事の際立ったり座ったりする“きつさ”が減りました。

2か月での変化 **体重 5kg減** **腹囲 9cm減**



| 改善者の声 | 北多久町Tさん
家族の健康は母の責任！
健康な食事で大切な人を支えたい

保健指導を受け塩分や砂糖の量を抑えた食事を心がけています。私が甘党だったので作る料理は甘辛いものが中心でしたが、今思えば家族を巻きぞえにするところでした。「野菜が先、ご飯は後」と食べる順番を工夫したり、今は「家族ば守らんば！」という気持ちで、自分のためにも家族のためにも頑張っています。

1年での変化 **体重 10kg減** **腹囲 14cm減**

＼あなたの町の強い味方／

各町を担当している**保健師・看護師・管理栄養士**です

子どもから高齢者までみなさんの健康づくりをお手伝いします！

東多久町担当

H27年度は前年度より多くの人が健診を受けていただき、とても嬉しかったです。今年度も1人でも多くの人に健診を受けていただき、“血管が元気であるために”健診結果から生活を見つめ直してもらえよう、お手伝いします。



百武 林田 稗田

多久町担当

多久町のみなさん、いつも笑顔で会ってくださりありがとうございます。みなさんの血管は健康ですか？血液の中身と生活をすりあわせてみると、血管の状態がわかります。今年も健診を受けていただき、一緒に学習できることを楽しみにしています！



船崎 原

南多久町担当

南多久町は、毎年60%以上の人に健診を受診してもらえる健康意識の高い町です。健康第一で過ごすためにも年に1回の健診でちょっとした変化を見逃さず、自分の生活にあった健康管理の方法と一緒に探しましょう！



牟田 東江

北多久町担当

北多久町は受診率が低いので、みなさんの血管の中がどうなっているのか心配です。「あの時健診を受けていれば」と後悔することがないように、健康な今だからこそ健診を受けて、自分の体の確認をしましょう。



田中羊 田中小 牟田 下村 堀田

西多久町担当

市内トップの受診率の西多久町。昨年は70%を超えました。健診が自分の生活を見直す機会となり、生活習慣が変わるよう、これからも会いに行きます。



菊池 森園 田中順

5月は消費者月間です

平成28年度 統一テーマ



「みんなの強みを活かせる安全・安心な社会に一億総活躍～」

消費者月間とは？

国民の消費生活の安定と向上を目的とした「消費生活保護法（現：消費者基本法）」が昭和43年5月30日に施行されたことを受け、国は5月を「消費者月間」と決めました。



平成27年度 市に寄せられた相談

- 1.健康食品・健康機器
- 2.インターネット回線・プロバイダ
- 3.フリーローン・サラ金
- 4.特殊詐欺（未遂）
- 5.不当・架空請求



★被害にあわないための八か条

- 1.見知らぬ（怪しい）人は玄関に入れないようにしましょう。
- 2.うまい話には、十分注意しましょう。
- 3.その商品が本当に必要かどうかよく考えましょう。
- 4.その場ですぐ決めないで、家庭や友達に相談しましょう。
- 5.必要なければ、キッパリ断りましょう。
- 6.内容をよく確認して契約しましょう。
- 7.貯金通帳や印鑑を簡単に見知らぬ人に渡さないようにしましょう。
- 8.強引な勧誘やしつこい場合は110番しましょう。



★困ったときは早めに相談を

強引な勧誘や訪問販売、不審な電話、はがきやメールによる不当請求などのトラブルに巻き込まれてしまったり、巻き込まれそうな場合や不審に思ったときは、すぐに相談しましょう。

また、多重債務相談や日常の消費生活全般についての相談・情報提供の場として、消費生活相談窓口を設けています。困ったときはひとりで悩まず、相談してください。

市民生活課 生活環境係 (消費生活相談窓口)	☎75-6117
佐賀県消費生活センター ※土曜日・日曜日も開いています。	☎24-0999
佐賀県警察相談室	☎26-9110
小城警察署	☎73-2281
小城警察署 多久幹部派出所	☎75-3141

無料「出前講座」出張します！

～騙されないための手法を伝授します!!～

老人会、婦人会、地域の集いやPTAの研修会などに出向きます。ぜひご活用ください！

【費用】 無料 【時間】 30分から

【申込方法】 原則、開催日の1か月前までに電話で申し込みください。

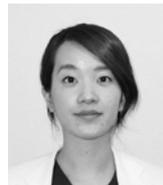
【申込先】 市民生活課 生活環境係 ☎75-6117

▶問い合わせ 市民生活課 生活環境係 ☎75-6117

市立病院の新しい医師と診療体制です



4月から常勤の医師2人が交代し、新たに2人が赴任しました。また、循環器内科の診療日が週2回（火曜日・金曜日（午後））となります。



やま さき とも こ
山崎 智子
[消化器内科]



たけ した しゅうへい
竹下 修平
[整形外科]

診療担当医師表および受付時間

受付時間	8時30分～11時30分									14時00分～16時00分		13時30分～15時30分	13時30分～16時30分
診療科	外科		整形外科			内科				皮膚科		耳鼻咽喉科	
診察室	1	2	5	6	7	10	11	12	1	10	11	10	15
月	萩原	松尾	嶋崎	高山	竹下 《新患》	後藤	田中	山崎 《新患》	/	渡邊	佐賀大学 《神経内科》	/	佐賀大学
火	/	松尾	嶋崎	高山 《新患》	竹下	松本 《新患》	田中	熊谷	渡邊	山崎	宇都宮 《循環器》	/	/
水	/	松尾	嶋崎 《新患》	高山	竹下	渡邊	山崎	熊谷 《新患》	後藤 《新患》	熊谷 《新患》	田中	鶴田	/
木	萩原	松尾	嶋崎	高山	竹下 《新患》	後藤	田中 《新患》	熊谷	/	松本	/	/	佐賀大学
金	/	萩原	嶋崎 《新患》	高山	竹下	後藤	山崎	渡邊 《新患》	田中	熊谷	宇都宮 《循環器》	/	/

休診日：土曜日・日曜日・祝日および年末年始（12月29日～1月3日）
※急患の場合は何時でも受付します。

▶問い合わせ 多久市立病院 ☎75-2105

有害鳥獣の駆除を実施しています!

多久市では、イノシシ等による農作物の被害が発生しているため、猟友会に委託し、有害鳥獣の駆除を行っています。駆除期間と市内一斉駆除の日程は次のとおりです。伝書鳩等飼育されている人は、市内一斉駆除日には放さないでください。

■駆除対象鳥獣 イノシシ、カラス、ドバト、アナグマ、アライグマ

■駆除期間 4月1日(金)～10月31日(月)

■市内一斉駆除日（すべて日曜日に実施します）

地区名	日程	時間
納所地区のみ	5月22日、29日	6時～9時
全域	4月24日、8月28日、9月25日	6時～9時
	6月26日、7月31日	5時30分～8時30分
	10月30日	6時30分～9時

■捕獲方法 銃器、捕獲おり、わなによる捕獲

■駆除区域 市内一円
(官行造林、鳥獣保護区、禁猟区、公道を除く)

■野山に入るときは

万一の事故を防ぐため、山菜採りやハイキングなどで野山に入るときはご注意ください。目立つ服装でラジオを鳴らすなどして、人がいることを周囲にわかるように心がけてください。

▶問い合わせ 農林課 農政係 ☎75-4825

軽自動車税の減免は申請が必要です

身体障害者手帳、戦傷病者手帳、療育手帳、精神障害者福祉手帳をお持ちの人が取得、または所有する軽自動車等（身体障害者等と生計を一にする人が所有する軽自動車等を含む）のうち、次の一定の要件を満たす場合に、軽自動車税減免が受けられます。

◆軽自動車税減免の要件

- ①身体障害者等が自ら運転するもの（本人運転）
- ②身体障害者等の通院・通学のために身体障害者等と生計を一にする者が運転するもの（家族運転）
- ③身体障害者等のみで構成される世帯の身体障害者等を常時介護する者が運転するもの（常時介護者運転）

※②③は、通院の期間・回数が条件を満たす場合のみ対象となります。
※普通自動車税（県税）の減免および福祉課が交付している福祉タクシー利用券との重複はできません。

昨年、本人運転で税の減免を受けた人は、昨年と申請内容の変更がない場合、自動的に更新しますので申請手続きは不要です。ただし、家族が所有している車両を本人が運転する場合、または家族運転の場合は、毎年更新手続きが必要です。

減免の対象となる障害の程度（等級）が、障害の種類ごとに異なります。

申請方法など詳しくは、班回覧いたします「軽自動車税減免についてのお知らせ」をご確認ください。

■申請の期限 5月30日(月)

▶問い合わせ 税務課 市民税係 ☎75-2126





財政公表 平成27年度 予算執行状況

平成28年3月31日現在の予算執行状況をお知らせします。

会計年度終了後の4月1日から5月31日までの期間が、「出納整理期間」として設けられて、公営企業会計以外は、執行状況がそのまま決算額とはなりません。

● 一般会計の状況 ●

予算額	収入済額	収入率 (%)	支出済額	支出率 (%)
111億7,268万円	102億9,128万円	92.1	88億2,059万円	78.9

基金（積立金）状況

財政調整基金	11億2,653万円
減債基金	12億8,670万円
その他特定目的基金	52億7,915万円
合計（3月末現在高）	76億9,238万円

鉱害復旧施設基金の繰替運用分は含まれていません。

市税の税目別収入状況

科目	調定額	収入済額	収納率 (%)
市民税	7億6,218万円	7億554万円	92.6
固定資産税	9億5,159万円	8億9,585万円	94.1
軽自動車税	6,288万円	5,918万円	94.1
市たばこ税	1億4,620万円	1億4,620万円	100.0
計	19億2,285万円	18億677万円	94.0

市債（借入金）借入先別状況

政府資金	92億1,978万円
地方公共団体金融機構	1億9,250万円
市中銀行	3,763万円
保険会社等	0円
その他	5億856万円
合計（3月末現在高）	99億5,847万円

平成27年度市税負担のあらまし

区分	みなさんの市税負担	使われている市の予算
1人当たり	90,603円	556,797円
1世帯当たり	233,470円	1,434,786円

* 上記金額は、平成28年3月31日の人口20,066人、世帯数7,787世帯で算出した金額です。

● 特別会計の状況 ●

	予算額	収入済額	収入率 (%)	支出済額	支出率 (%)
国民健康保険	35億3,843万円	27億5,701万円	77.9	32億7,721万円	92.6
土地区画整理	9億9,805万円	6億1,933万円	62.1	3億5,104万円	35.2
公共下水道	6億2,140万円	1億4,336万円	23.1	3億6,237万円	58.3
農業集落排水	6,186万円	1,087万円	17.6	5,327万円	86.1
後期高齢者医療	2億3,866万円	2億2,873万円	95.8	2億1,724万円	91.0
宅地団地造成	9,406万円	9,021万円	95.9	1,428万円	15.2

● 公営企業会計の状況 ●

水道事業会計

区分		予算額	執行額
収益的	収入	6億743万円	6億123万円
	支出	6億743万円	5億6,401万円
資本的	収入	1億2,330万円	1億2,287万円
	支出	2億7,238万円	2億6,654万円

病院事業会計

区分		予算額	執行額
収益的	収入	17億459万円	16億5,788万円
	支出	17億459万円	16億2,768万円
資本的	収入	1億3,335万円	1億2,738万円
	支出	1億7,264万円	1億7,196万円

▶ 問い合わせ 財政課 財政係 ☎75-2118

平成28年

経済センサスー活動調査を実施します

○平成28年6月1日に実施する経済センサスー活動調査は、全ての企業・事業所を対象に、全産業分野の経済活動を同一時点で網羅的に把握する我が国唯一の調査です。

調査の結果は、国の各種行政施策をはじめ、地域の産業振興や商店街の活性化などの地域行政のための基礎資料として利活用されます。

○5月20日前後から5月31日までに調査員が直接伺い、調査票をお配りします。

○調査票はインターネットでも回答ができます。
※インターネット回答期限は5月20日～6月7日です

◆調査の趣旨・必要性をご理解いただき、回答をよろしくお願ひします。

ビルくんとケイちゃん



総務省・経済産業省・佐賀県・多久市

経済センサス-活動調査については、キャンペーンサイトをご覧ください。

検索 経済センサス

<http://www.e-census2016.stat.go.jp/>

佐賀県総合防災訓練が中止されました

5月15日に開催予定の「平成28年度佐賀県総合防災訓練」が4月に発生した「平成28年熊本地震」への対応のため中止となりました。

問い合わせ 防災安全課 ☎75-21181

高齢者向け給付金を支給します

一徳総活躍社会の実現に向け、賃金引上げの恩恵がおよびにくい高齢者を支援します。

問い合わせ

手続きについて 福祉課 地域福祉係 ☎75-21113

制度について 厚生労働省給付金専用ダイヤル ☎0570-10371192

■給付対象者 平成27年度臨時福祉給付金の支給対象者のうち、昭和27年4月1日以前に生まれた人（ただし、生活保護受給者などは除きます。）

【参考】平成27年度臨時福祉給付金支給対象者

○住民税が課税されていない人

※住民税において、課税者の扶養となっている場合や生活保護の受給者である場合は対象となりません。

○基準日（平成27年1月1日）時点で多久市に住居がある人が対象です。

（DV被害者などの例外あり）

■支給額 1人につき 30,000円

■申請手続 ○申請書 5月中旬に郵送します。（税務課の非課税通知に同封します。）

○申請期間 5月16日～8月16日

○支給 申請受け付け後1か月程度

※振り込み詐欺、や、個人情報搾取、にご注意ください！

自宅や職場などに市役所や厚生労働省（の職員）などをかたった電話がかかってきたり、郵便が届いたら、迷わず、お住いの市区町村や最寄りの警察署（または警察相談専用電話 #9110）にご連絡ください。

▼問い合わせ

総合政策課 企画係

☎75-21116

▼問い合わせ

福祉課 地域福祉係

☎75-21113

平成28年度の 保育料が決定しました

平成28年度の認定こども園、幼稚園および保育園の保育料が決定しました。

保育料は、世帯員の市民税の課税額に応じて、各階層に分けられています。詳しくは福祉課こども係にお尋ねください。

※保育料は4月分から8月分は平成27年度の市民税、9月分から翌年3月分は平成28年度の市民税から算定します。

※教育認定の場合、最年長の子どもが小学3年生までで、最年長の子どもから順に2人目は半額、3人目以降は0円となります。

保育認定の場合、最年長の子どもが小学校就学前までで、最年長の子どもから順に2人目は半額、3人目以降は0円となります。

○認定こども園・幼稚園

(単位：円)

区分	階層	1号認定(月額)
生活保護法による被保護世帯	1	0
市民税非課税世帯	母子等の2階層の者	0
	その他の者	3,000
母子等の3階層の者	3-0	12,100
市民税(所得割)が～40,000円以下	3-1	13,100
40,001円以上～77,100円以下	3-2	15,100
77,101円以上～137,000円以下	4-1	17,500
137,001円以上～177,000円以下	4-2	19,500
177,001円以上～211,200円以下	4-3	20,500
211,201円以上	5	22,700

(単位：円)

○保育園

区分	階層	0歳児		1・2歳児		3歳児		4歳児以上	
		標準時間	短時間	標準時間	短時間	標準時間	短時間	標準時間	短時間
生活保護法による被保護世帯	1	0	0	0	0	0	0	0	0
市民税が非課税の世帯	母子等の2階層の者	0	0	0	0	0	0	0	0
	その他の者	8,000	8,000	8,000	8,000	6,000	6,000	6,000	6,000
母子等の3階層の者	3-0	16,000	15,800	16,000	15,800	13,000	12,800	13,000	12,800
市民税(所得割)が20,000円未満	3-1	18,000	17,800	18,000	17,800	15,000	14,800	15,000	14,800
20,000円以上～48,600円未満	3-2	19,000	18,800	19,000	18,800	16,000	15,800	16,000	15,800
48,600円以上～65,000円未満	4-1	22,000	21,600	22,000	21,600	19,000	18,600	19,000	18,600
65,000円以上～80,000円未満	4-2	24,000	23,600	24,000	23,600	21,000	20,600	21,000	20,600
80,000円以上～97,000円未満	4-3	28,000	27,600	28,000	27,600	25,000	24,600	25,000	24,600
97,000円以上～110,000円未満	5-1	31,000	30,400	31,000	30,400	28,000	27,400	26,000	25,400
110,000円以上～130,000円未満	5-2	34,000	33,400	34,000	33,400	30,000	29,400	28,000	27,400
130,000円以上～150,000円未満	5-3	39,500	38,900	39,500	38,900	34,000	33,400	29,500	28,900
150,000円以上～169,000円未満	5-4	44,500	43,900	44,500	43,900	35,000	34,400	29,500	28,900
169,000円以上～230,000円未満	6-1	46,000	45,100	46,000	45,100	36,600	36,000	30,500	29,900
230,000円以上～301,000円未満	6-2	49,000	48,100	47,500	46,600	36,600	36,000	30,500	29,900
301,000円以上～397,000円未満	7	52,000	50,800	49,000	47,800	36,600	36,000	30,500	29,900
397,000円以上	8	52,000	50,800	49,000	47,800	36,600	36,000	30,500	29,900

保育料についての 疑問にお答え します



Q 子どもが1歳児で保育料を月額34,000円支払っています。が、実際にはどれくらいの保育費用がかかっていますか？

A 保育にかかる費用は児童の年齢によって異なります。0歳児で約200,000円、1・2歳児で約130,000円、3歳児で約80,000円、4歳児以上で約70,000円の費用がかかっています。なお、平成28年度の保育にかかる費用は約7億6,000万円、児童1人あたり年額1,100,000円になる見込みです。

Q 多久市の保育料は、国の基準額と比べてどれくらいの差がありますか？

A 国が定めた基準額の約75%と軽減しています。この差額は市が負担しており、平成28年度は約4,800万円(児童1人あたり74,000円)になる見込みです。

▼問い合わせ

福祉課こども係
☎ 75-6118

多久市観光協会職員を紹介します

多久市の観光PRや観光イベントの充実など、多久の魅力
を発信するため、日々活躍している多久市観光協会の職員を
紹介します。

今年度から、新事務局長に渡辺尚正わたなべ しょうせいさんが就任しました。
意欲満々の事務局長で、今後の展開が楽しみです。また、北
島佐由里きたしま さゆりさん、坪上公子つづみ かみこさん、高岡聡子たかおか さとこさん（通称：売店キヤ
ンディーズ）の3人と、昨年10月から勤務している宮副正隆みやのへ まさたか
さん、山崎雄太やまざき ゆうたさんの6人で活動しています。

主な活動として、情報発信や観光PRをはじめ、旅行会社
への営業活動、イベントの企画や運営、多久聖廟の観光ガイ
ドなどを行っています。

また、観光協会では、主体となって行うさまざまなイベン
トの運営のほか、他団体が行う事業にも支援・協力をを行い、
観光公使の『多久翁さん』とともに県内外に多久市の魅力を
PRしていきます。



▼問い合わせ

商工観光課

☎75-2117

多久市児童館地域ボランティア募集

子どもと一緒に遊んだり、指導して下さる地域ボランティアを募集します。

○小さい子どものお世話

○特技を活かしたボランティア（将棋、読み聞かせなど）

○イベントのお手伝い など

まずは、児童館にお越しいただくか、多久市児童館 ☎75-
6621 に連絡してください。

開館時間：月曜日～土曜日 9時30分～17時まで

休館日：日曜・祝日・お盆・年末年始



🔍 多久市児童館 検索

▼問い合わせ

多久市児童館

☎75-6621

祝5周年

よって見んしゃい！軽トラ市多久&元氣玉まつり

5月の軽トラ市では、ハピたくらぶ
との共催で「祝5周年よって見んしゃ
い！軽トラ市多久&元氣玉まつり」を
開催します。軽トラ市では新鮮な野菜、
鮮魚、雑貨などいろいろなものが出品
されます。イベントとしては東部太鼓
の迎え太鼓でスタートし、かわいい保
育園児によるよさこい、キッズダンス
や、諸石&メタポリックスによる音楽
ライブ。また参加型イベントとしては、
三輪車大レース、じゃんけん大会、ぶ
らさがり選手権等を行います。子ども
から大人まで楽しめるイベントとなっ
ていますので、みなさんお越しくださ
い。

○日時：5月8日(日) 8時～14時

○場所：多久市まちづくり交流センター

あいぱれつと内

○主催：枋原商工連盟

ハピたくらぶ



▼問い合わせ

枋原商工連盟

（多久市商工会）

☎74-2144



し尿処理手数料の改定

～6月のくみ取り分から適用します～

多久市のし尿処理手数料は平成10年に改定後18年が経過しています。

現在、くみ取りによるし尿処理は、公共下水道等の整備が進み、収集量が減少したことで、物品・車輛等処理経費が増加しています。このため処理費用に見合ったし尿処理手数料となるよう、今回改定しました。また個人情報保護（世帯人員把握困難）等の理由から定額制を廃止します。

今後、市民のみなさんの生活環境向上に努めていきますので、ご理解とご協力をお願いします。

し尿処理手数料一覧

定額制	従量制	改定後	改定前
廃止	18ℓ未満は18ℓで計算 18ℓ以上は18ℓに引き上げ 【200円(税込)】	170円【1883円(税込)】	1世帯/月 2088円
			世帯員1人/月 【2089円(税込)】
			月1回を超える場合/回 556円
			便槽構造が相当量の水を必要とするものは世帯員1人当りの金額を加算 【600円(税込)】

◎対象は、多久市全域約3,600世帯（内、定額制世帯約360世帯）

◎委託業者を通じて、対象世帯に4月～5月中に改定内容通知チラシ配布

▼問い合わせ 市民生活課 生活環境係 ☎75-6117

みんなで多久市をきれいにしよう！

6月5日(日)は県内一斉「ふるさと美化活動」の日

昨年は、各自治会や婦人会など、約3,500人が参加し、市内に捨てられていた約5トンのごみをみなさんの協力で回収しました。

清掃などの美化活動は、環境を守るためにみんなで出来る身近な活動です。

ぜひ、美化活動にご参加ください。
みなさんで多久市をきれいにしましょう。



高等職業訓練促進給付金の制度が改正されます

母子家庭のお母さんや、父子家庭のお父さんが、就職の際に有利な資格を取得するため、また修業期間中の生活の負担を軽減する目的で高等職業訓練促進給付金を支給します。制度改正により支給期間等が次のように変わります。

■支給期間 修業期間の全期間が対象

※支給期間が2年→3年に延長

■対象となる資格

看護師、介護福祉士、保育士、理学療法士、作業療法士、准看護師
※1年以上修学する資格（調理師や製菓衛生師等）

※本人が仕事をしながら資格取得を目指す通信制の利用も対象になります

■手続き 事前に福祉課への相談が必要です。相談の結果、対象となる人は申請書を提出していただきます。

▼問い合わせ 福祉課 こども係 ☎75-6118





県民カレッジ夢パレットさが参加講座

「心のセミナー」 受講生募集

同和問題をはじめとする、さまざまな人権問題への理解と認識を深める講座です。受講料は無料です。関心のある人は、どなたでも受講することができます。みなさんの参加をお待ちしています。

回	日時	テーマ	講師	場所
1	6/16(木) 10時～12時	同和問題～差別に気づく～	多久市社会教育指導員（同和教育担当） 出口 幹子	中央公民館 視聴覚室
2	7/7(木) 10時～12時	多様な性 ～ありのままの自分でいられるように～	多様な性への理解をともに広げる会 代表 まどか	中央公民館 視聴覚室
3	7/28(木) 10時～12時	同和問題を豊かに学び合うために	鹿島市立西部中学校 主幹教諭 杠 光	中央公民館 視聴覚室
4	8/23(火) 13時30分 ～15時30分	多久市同和問題講演会 「真の笑いは平等な心から」	落語家 桂 文福	中央公民館 大ホール
5	9/15(木) 10時～12時	犯罪にかかわった人たちの人権	小城・多久地区保護司会 保護司 中村 勝英	中央公民館 視聴覚室
6	10/6(木) 10時～12時	障がいって何だろう？ ～誰もが自分らしく暮らせる社会～	特定非営利活動法人しょうがい生活支援の会すみか 代表理事 芹田 洋志	中央公民館 視聴覚室
7	11/17(木) 10時～12時	私の体験と同和問題	多久市社会教育指導員（同和教育担当） 野中 久美子	中央公民館 視聴覚室
8	12/3(土) 13時～16時	多久市人権フェスタ 人権標語・ポスター表彰式 東部太鼓演奏 学校の取り組み紹介 人権コンサート	紹介校：東原彦舎東部校 シンガーソングライター 野田かつひこ 「トーク&コンサート」	中央公民館 大ホール
特別座	9/30(金)	差別と人権を考える 佐賀県民集会（定員：先着40人）		佐賀市文化会館 大ホール

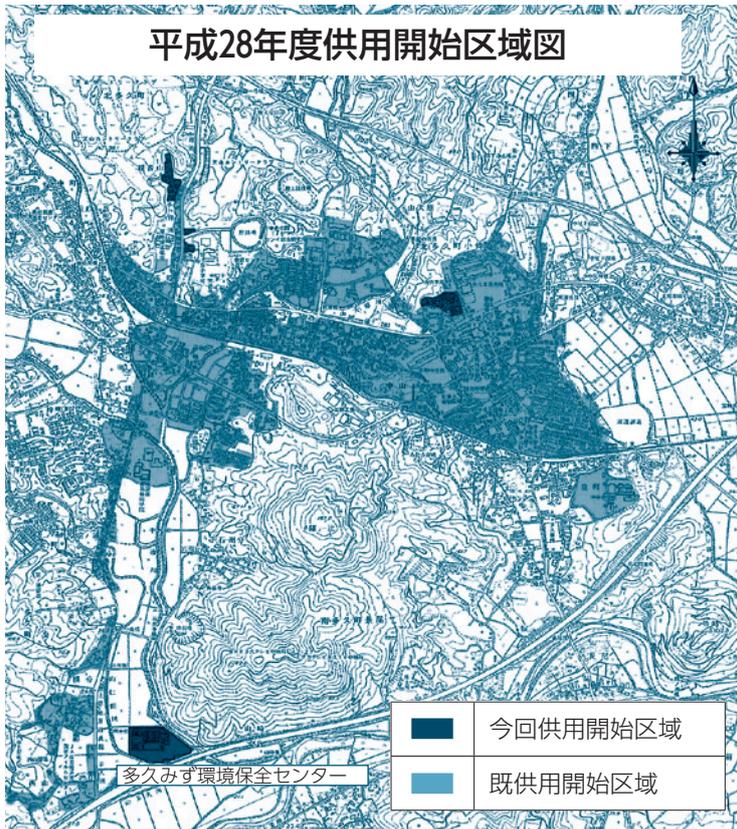
▶お問い合わせ 人権・同和対策課（中央公民館内） ☎75-4824

平成27年度

公共下水道整備区域の供用 （下水道の処理）を始めました

今年3月31日から新たに、平成27年度に整備を行った2.6haの供用を始め、下水道への接続が可能となりました。
供用を始めた地域は、左の区域図で示している北多久町内の筋原地区・山犬原地区の一部区域です。当該地域のみなさんは、3年以内に下水道への接続をお願いします。
また、すでに供用を開始している区域にお住まいの人につきましても、接続をお願いします。

平成28年度供用開始区域図



※下水道への接続工事は多久市排水設備指定工事店以外の業者による施工はできませんので、ご注意ください。

▼問い合わせ 都市計画課 下水道係（東庁舎2階） ☎75-2179



6月1日は

「人権擁護委員の日」

人権擁護委員は、市民の身近な相談相手として、人権相談を受け、問題解決のお手伝いや、法務局の職員と協力して人権侵害による被害者の救済をします。

また市民のみなさんに人権について関心をもってもらえるように啓発活動を行っています。

◆全国一斉「特設相談所」開設

人権擁護委員制度を広く知っていただくために、「特設相談所」を開きます。

■日時 6月1日(水) 10時～15時

■場所 市役所4階 大会議室東

※相談は無料で、秘密は厳守されますので、お気軽にご相談ください。

【人権擁護委員の紹介】(敬称略)

吉永 雅紀 (別府一区)
 日種 孝次 (庄)
 尾形 邦彦 (西の原)
 福島 末行 (板屋下)
 小野 茂 (山大原)
 吉松三津子 (筋原)



▼問い合わせ

人権・同和对策課 ☎75-4824

『住宅用火災警報器の維持管理は大丈夫ですか?』

住宅用火災警報器が適切に作動するためには維持管理が重要です。「いざ」というときに住宅用火災警報器がきちんと働くよう、日頃から作動確認と手入れをしておきましょう。

◆「電池切れに注意!」定期的に作動確認をしましょう。

住宅用火災警報器は電池が切れると作動しなくなります。

定期的に点検ボタンを押すなどして作動確認を行いましょう。

◆定期的に手入れをしましょう。

住宅用火災警報器はホコリが入ると誤作動を起こす場合があります。

定期的に掃除をしましょう。

◆火災警報以外の警報音が鳴った時は…

住宅用火災警報器は、電池が切れそうな時や故障の際に音や光で知らせてくれる機種があります。

※まだ設置されていない家は
 早急に設置しましょう!



▼問い合わせ

佐賀広域消防局 予防課 ☎33-6765

母子・父子自立支援員です!

母子・父子自立支援員は、ひとり親家庭または寡婦家庭に対し、生活一般の相談に応じ、経済・教育など諸問題の解決を助け、その自立に必要な指導にあたります。

ひとりで悩まず、ご相談ください。

■相談日時 毎週月・水・金曜日 9時～16時
 ■場所 福祉課



母子・父子自立支援員
 まつざき ともこ 松崎 朋子さん

ひとり親家庭や寡婦のみなさんの悩みごとや母子・父子・寡婦福祉資金などの相談に応じます。お気軽にご相談ください。



▼問い合わせ

福祉課 こども係 ☎75-6118

国保通信



▼問い合わせ

市民生活課 保険年金係

☎75-21159

平成27年中の所得の申告はお済みですか？

正確な国保税の計算のためには、所得の申告が必要です。

◆国民健康保険に加入されているみなさん、所得の申告はお済みですか？

平成28年度の国民健康保険税（国保税）を6月に通知します。

国保税は、世帯内の国保加入者全員の平成27年中の所得や人数を基に計算します。

そのため、世帯内の国保加入者の中に一人でも未申告の人があると、国保税の正確な計算ができません。

申告がお済みでない人は、早急に申告をお願いします！

申告については、市民生活課保険年金係、または税務課へ問い合わせください。



◆早急に申告をしないとどうなる？

国保税の算定には、世帯の総所得情報が必要なため、

- ① 軽減判定ができない
- ② 年度途中で申告すると年度途中に税額が変更されるなどのデメリットが生じます。

◆どのような場合に申告が必要？

18歳以上の人で、家族の税扶養に入っておらず、市役所に給与情報や年金情報がない場合には申告が必要です（所得がない場合も申告が必要です）。

◆遺族年金や障害年金を受給しているが、申告が必要？

必要です。非課税年金を受給していることを申告してください。

◆家族の税被扶養者は申告が必要？

所得がない場合は必要ありません。ただし、所得があり、その所得について事業所等から市役所へ報告されていない場合は必要です。

内臓脂肪を減らして、健康を手に入れよう



自分の健診結果から生活を見直し、健康を守りましょう

健診は、自分のからだの状態を確認するために受けてもらっています。

多久市では、特定健診対象者の約半数（56・1％）の人に受けてもらいました。その結果、多久市の現状を示したのが、左の表です。

平成26年度特定健診結果からわかる市民の健康課題

高血圧 Ⅱ度以上 160/100以上				糖尿病 HbA1c値(NGSP) 6.5以上			
順位	市町村名	人数	割合	順位	市町村名	人数	割合
1	太良町	85	7.9%	1	上峰町	98	15.4%
2	上峰町	43	6.7%	2	多久市	121	11.4%
3	みやき町	90	5.5%	3	大町町	43	10.9%
4	小城市	138	5.0%	4	武雄市	345	10.9%
5	武雄市	160	5.0%	5	多久市	200	10.5%
6	基山町	57	5.0%	6	鳥栖市	378	10.4%
7	伊万里市	160	4.5%	7	嬉野市	208	10.3%
8	大町町	17	4.3%	8	玄海町	67	10.2%
9	多久市	85	4.2%	9	みやき町	167	10.2%
10	有田町	90	3.8%	10	佐賀市	1,085	10.2%
					県計	5,138	9.8%
					再掲	7,0以上	
					市町村名	人数	割合
					上峰町	53	8.3%
					多久市	111	5.8%
					吉野ヶ里町	61	5.7%
					大町町	22	5.6%
					武雄市	172	5.4%
					みやき町	87	5.3%
					佐賀市	520	4.9%
					鳥栖市	173	4.8%
					嬉野市	91	4.5%
					有田町	105	4.5%
					県計	2,361	4.5%

「高血圧」のⅡ度以上や「高血糖」HbA1c6.5以上の該当者が県内でも多く、市の健康課題となっています。

高血圧Ⅱ度以上の85人は、健診結果説明後、食事で「減塩」に取り組んだり、自宅で血圧を測るようにされたり、治療を始められました。

高血糖（HbA1c7.0以上）の111人は、食事の量や食べ方、食べる時間などを見直されるなど、治療を始められました。

健診を受けたら、自分の結果から、次のように取り組み、生活習慣病を予防しましょう。

① 自ら生活習慣病のリスク保有の状態を理解する。

② そのまま放置するかどうか、どの生活習慣を改善すれば、リスクが減らせるか理解する。

③ どのように生活習慣の改善をするか、その方法がわかるので、自分で選択し取り組む。

健診は、自分の身体のメンテナンスの機会です。自分の健康は自分で守るために健診を受けて確認しましょう。

▼問い合わせ 健康増進課

☎75-33355





子育て支援施設 & 催しのご案内

◆すこやかタイム◆

毎週土曜日に、児童館で子ども向けの「すこやかタイム」という楽しい催しを行っています。
事前の申し込みは必要ありません。就学前のお子さん、保護者と一緒におそびにきてください。

※1回目10時30分から、2回目13時30分から

- 5月7日(出) 母の日のプレゼント作り
- 5月14日(出) おりがみあそび
- 5月28日(出) ブーメラン作り
- 6月4日(出) 父の日のプレゼント作り

◆母子のサロン「ペリネ(骨盤底)ケア」を開催します◆

「ペリネケアをご存知ですか?」

ペリネケア＝骨盤底筋のケア。のことで、欧米諸国では広く実践されている産後ケアです。骨盤が正しい位置にもどることによって内臓も正しい位置に引き上げられ、骨盤内の血流がよくなりさまざまな症状が改善されます。

日時 5月10日(火) 10時～12時

- ※10時～10時30分 身体測定
- ※10時30分～12時 ペリネケア

場所 多久市児童館
対象 就学前の乳幼児とその保護者
講師 リンパドレナージュセラピスト・ヨガインストラクター 大川内 千代子氏

参加料 無料

持ってくるもの 動きやすい服装・水分補給のための飲み物・タオル
▼問い合わせ 児童館 ☎75-6621

子育て支援センター (杉の子保育園内) ☎75-5780

◆子育てクラブ「わくわくフンド」◆

日時 毎週木曜日 (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



人権教育 No. 229

「生まれること」

知人に電話がかかってきました。それは、娘さんの陣痛が始まったという知らせでした。新しい命がもうすぐ誕生するという喜びに、その場に居合わせた人たちの間に幸せな空気が流れました。そして、誕生にまつわる話が賑やかに交わされました。

その中である女性が「被差別地区出身である母親は出産という時、こんな気持ちがあるのです」と話し出されました。それは、妊娠がわかった時から、お腹の子のゆくすえを案じてしまう。自分が受けてきた差別をまた、何の罪もない子どもが受けてしまうかもしれない。そう思うと、喜ぶに喜べない複雑な気持ちになり、産むこ

とさえためらってしまう母親もいるという内容のお話でした。現在も、あらゆるところで差別事象が発生している中、彼女が言うように、子どもが差別をされないという確証はありません。なぜなら、インターネットひとつを取り上げてみても、掲示板には露骨な差別書き込みがあふれ、偏見や誤解をまるで本当のことのように語る人もいるからです。それによって人の心は深く傷つけられてしまうのです。

人は誰でも、自分の意思で生まれを選ぶことはできません。個人の努力では変えられないものをいっぱい持って、人はこの世に生まれてくるのです。同問題は私たちに、命の尊厳を根っこから問い直すことを教えているのではないのでしょうか。

社会教育指導員 野中久美子

市交際費の支出状況

▶平成27年度3月分

支出種別	区分	件数	金額(円)
弔慰	今月分計	1	5,000
	今月累計	37	149,072
見舞い	今月分計	1	10,000
	今月累計	4	40,000
御祝	今月分計	1	10,000
	今月累計	43	201,000
賛助	今月分計	0	0
	今月累計	2	8,000
激励金	今月分計	0	0
	今月累計	0	0
接遇	今月分計	2	7,120
	今月累計	46	132,003
会費	今月分計	7	21,000
	今月累計	66	271,000
その他	今月分計	0	0
	今月累計	4	16,200
合計	今月分計	12	53,120
	今月累計	202	817,275

◎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

市民文芸

短歌

《表の芽短歌会 互選》

離り住む娘の意識なしと聞き
新幹線の中ひたすら走る 本村 則子

早春の土くろぐろと息づきて
チューリップの芽二列に並ぶ 川浪 信子

日に映えて新緑まぶし風さわやかに
いっせいに集め深呼吸する 梶原恵美子

れんぎょうの伸びゆく枝に 小さな芽の
青める早春の風が優しい 浦野 嘉恵

シヤガの花灯ともすごとく 咲きし庭
ついでに住家と愛でつつひたり 尾形 節子

俳句

《大石ひろ女 選》

春色のスカーフ巻いて友と会ふ 光野 正子

里山をうつすら覆ふ 春霞 田中あつ子

菜の花や ホームの長き無人駅 中嶋 清子

花馬酔木 祈りを捧ぐ 孔子廟 倉成 皓二

稜線も牛舎も隠る 春がすみ 中谷すみれ

川柳

《多久市川柳会 互選》

お出かけの妻の化粧は五分間
猪ノ口昭子

だんだんと診察券も増えて老い
高塚ちかこ

年金で二人三脚保てます
井上 東子

春が来た色鉛筆も十二色
大谷 和

春一番コート脱いで翔ぶ構え
田代まつこ



地域とともにある学校づくりを目指して

4月から多久市教育長に就任した
 田原優子教育長に抱負を伺いました。



○教育長としての抱負は？

多久市の西溪校校長など教育現場で、子ども達と35年携わってきました。4月から中川正博教育長の後任として就任し、身の引き締まる思いをしています。

多久市の子どもを自己肯定感に満ちた子に育む教育実践を展開したいものです。自己肯定が満ちれば、人に優しくできるものです。

優しくて尚かつ、たくましく生きぬく子を育てたいと思います。

○小中一貫校の現状は？

小中一貫校になって3年が経ち、その良さが学校のいたるところで見られるようになってきました。小学生との触れ合いを通じて、中学生としての自覚はもろろん、小さい子を思いやってみかねて助けるという昔、街角にあった風景が今学校の中で生まれています。

○今年度、特に力を入れていくことは？

小中一貫校の形ができあがりました。これから魂を吹き込むときだと思えます。より

充実した小中一貫校を目指します。

また、「コミュニティ・スクール」に取り組みます。再び、市内のいたるところで、子どもたちの声が響くように地域のみなさんのお力を貸してください。「市民総がかり」の学校づくりです。

○地域との連携で、協力を求めたいことは？

高齢者の技と知恵は地域の宝です。共に知恵を出し合い、一緒に協働しながら子どもたちの豊かな成長を支えていたくと思いたいのです。

子どもたちは、さまざまな問題を抱えています。その心に寄りそい導くために、日頃から学校と地域が繋がり、課題を共有できれば、子どもたちが夢や希望をもって成長することができると思います。

どこぞで遠慮なく学校に足を運んでください。



▲9年生に手をひかれ、遠足を楽しむ1年生

問い合わせ 教育委員会 学校教育課

☎75-12227

震度7の熊本地震

市長 横尾 俊彦

4月14日21時26分。九州に激震が走りました。市内は震度3。震源は熊本地方。さらに16日午前1時25分にも。市内は震度4。震源は同じく熊本地方。いずれも震度7という大きな地震です。あの阪神淡路大震災と同じ振動です。

すぐに対策本部を立ち上げ対応しました。2回目の激震では避難所を各町公民館と納所会館に開設。最大19世帯49人の自主避難者でした。翌17日9時前に全員が帰宅されました。市内で地震の被害はなく、市民の皆さんのケガもなく安堵しました。

しかし、被災地は被害甚大。時々刻々入る情報や報道では震源周囲の被災状況はひどく、余震も多く、被害拡大状況です。家屋の倒壊・半壊、道路・橋の損壊や崩落、尊い人命も失われました。避難生活でエコノミー症候群により体調を崩した方もあります。

発災後すぐに救助犬と伴に現地入りした市職員、緊急援助隊として急行した消防署員、災害医療対応DMAT隊として奔走した市立病院医師他スタッフの働き。民間ネットワークでは支援物資(おむつ)、生理用品、トイレットペーパー、おしりふきなど)を収集・搬送、市内誘致企業からも飲料水提供。市も庁舎倒壊状況の宇土市へ飲料水・ブルーシートなど支援物資を搬送など、様々な動きが広がりました。全ての皆様に感謝を捧げます。

避難者受入れは市営住宅などでの体制も整え、北多久町の雇用促進住宅は熊本県が管理本部と使用許可交渉されています。

19日に多久市で被災地支援本部を立ち上げ、複合的支援を展開しています。佐賀県と県内20市町は協力し熊本県阿蘇郡西原村を重点支援します。人口は7千人程、約半数が避難者で、家屋の約半数が倒壊・半壊という厳しい状況です。人員派遣も行います。

今後も様々な支援が必要です。必要に応じてお知らせします。その際にはよろしくお願いたします。なお、義援金受け付けも市役所・各町公民館・社会福祉協議会で行っています。

温故創新

市長コラム Message for citizen



Saturday
3/26

Thursday
3/31

民家の趣ある雰囲気と雛人形に心和んだ 森家のひなまつり

まちの話題をお寄せください!!
情報課 広報広聴係 ☎75-2280 / FAX 75-2110



▲森家ひなまつりの様子

西多久町女性学級主催の「森家のひなまつり」が、くど造り民家森家住宅(市指定重要文化財)で開催されました。主催者手作りの「さげもん」や昭和初期の雛人形などが飾られたほか、今年はあかり工房 自然庵の灯籠や、自由人窯の陶芸作品も合わせて展示され、県内外から多くの人を訪れました。会長の田淵久里代さんは「女性学級メンバーが1年がかりで作った『さげもん』や、地域おこし協力隊の西野実穂さんのアイデアなど、みなさんの協力のおかげで今年は特に豪華な開催となりました。これからも西多久町の活性化のために知恵を出し合って取り組んでいきたい」と語り、まつりを振り返りました。

▶森家に伝わる「御殿飾り」も並びました



◀女性学級の飯守清子さん(左上)、小宮隆子さん(右上)、森佐和子さん(左下)、田淵会長(右下)と地域おこし協力隊の西野さん(中下)

地域を見守る強い味方 「高齢者の見守り活動」の協定締結

Thursday
3/31

「高齢者等見守り活動」に関する協定を九州電力株式会社佐賀営業所、九州電力株式会社佐賀配電事業所と結びました。

この協定は、従業員が業務中に体調不良の高齢者等を見かけた時、業務に支障のない範囲で声かけや行政などに連絡してもらうなど、異変を発見したときに迅速に対応できる体制を強化することを目的にしたものです。

佐賀営業所の小野信介所長は「電気工事や電柱の建て替えなど、住民との接点が多い。これまで以上に精一杯地域へ貢献していきたい」。

佐賀配電事業所の三浦浩司所長は「日頃からお世話になっている多久市民のみなさんに恩返しをしたい。高齢者のみならず、多久市民のみなさんの安心と安全に貢献したい」と話されていました。



◀調印式の様子



▲左から九州電力(株)佐賀配電事業所三浦所長(左)、横尾市長(中)、九州電力(株)佐賀営業所小野所長(右)

8 郵便局と災害時の協力協定締結

市内外 8 郵便局と「災害発生時における多久市と多久市関係郵便局の協力に関する協定」を結びました。郵便局のネットワークを生かした情報提供、集配車両や人員の提供など必要な災害対応を円滑に行うことを目的としたものです。北多久郵便局の坂口一哉局長は「現在、市内 7 郵便局と武雄郵便局支店 1 局合わせて約 50 人の局員が勤務しており、災害時は郵便局のネットワークを生かして協力したい」と話されました。

Monday
4/4



▶ 新入生を代表して誓いの言葉を述べる 7 年生の石丸巧さん



Saturday
4/12

～1年生と7年生、入学おめでとう！～ 小中一貫校 東原庫舎 3校で入学式

4月12日（火）、市内 3 校で小中合同入学式が行われました。このうち西溪校では、1 年生 32 人が 6 年生に手を引かれ入場し、7 年生 43 人は緊張した面持ちで入場しました。

吉崎泰校長が「同じ校舎で 1 年生から 9 年生が過ごします。1 日でも早く学校に慣れ、みんなと仲良く過ごしてほしいと思います。学校、家庭、地域がそれぞれの役割をしっかりと果たしつつ、子どもを中心として連携していくことが大切だと思います」と式辞を述べました。

誓いの言葉では「これまでの先輩たちの姿を見ながらこれからの新しい西溪校を作り上げ、西溪校の児童生徒として誇りをもって努力することを誓います」と 7 年生を代表し石丸巧さんが堂々と誓いました。



◀ 緊張した面持ちの新入生の様子

「平成28年 熊本地震」へ市民が協力 善意の支援物資を送りました

多久市社会福祉協議会、佐賀ユネスコ協会、多久市保育協議会、多久市商工会青年部、多久市地域婦人連絡協議会（4月18日時点）が協力して「平成28年（2016年）熊本地震」への支援物資を届けるプロジェクトを立ち上げました。

これは、東日本大震災発生時に石巻市の保育園に物資の支援を行った経験をもとに、地震発生直後に多久市保育協議会の金ヶ江和文さんが「九州で起こった災害で何もしないわけにいかない。困っている人を助けよう！」と呼びかけたものです。

4月18日に県内から集められ、多久市社会福祉協議会倉庫に届けられた支援物資を被災地に送り出しました。

この支援物資の搬送に、多くの市民組織が参加し活動しました。

Monday
4/18



▶ 18日に集まった物資



◀ 集まったボランティアのみなさんが物資を運ぶ様子

当月と翌月前半の健康づくりに関する行事をカレンダーでお知らせします

市民の健康カレンダー



健康

問 健康増進課 ☎75-3355

母…母と子の教室や健診（会場は母子健康センターです）

宅…多久市&小城市 休日在宅当番医のご案内（※必ず保険証をご持参ください）

組…健康相談日 市役所 1階（みなさんの健康増進窓口として、妊産婦、乳幼児から大人まで、すべての人の健康に関する相談に応じています。）
メールでの相談も実施中！ ☒kenkozoshin@city.taku.lg.jp（多久市のホームページからご利用できます）

📁…赤ちゃんファイルまたはこどもノート

5月						
日	月	火	水	木	金	土
1 宅 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 宅 豊田医院 (内科) 小城市 ☎72-2031	2 相 健康相談日 時間：13時～16時	3 宅 しまうちクリニック (内科) 牛津町 ☎66-6036 宅 藤井整形外科医院 (整形外科) 小城市 ☎72-7650	4 宅 鶴田整形外科医院 (整形外科) 牛津町 ☎66-4144 宅 上坂医院 (耳鼻咽喉科) 小城市 ☎73-2930	5 宅 村岡内科医院 (内科) 牛津町 ☎66-3750 宅 野田好生医院 (内科・小児科) 小城市 ☎72-3232		
8 宅 江口病院 (内科) 三日月町 ☎73-3083 宅 ひらまつ病院 (診療科未定) 小城市 ☎72-2111	9 相 健康相談日 時間：13時～16時	10 母 発達相談 (言語) 持参：母子健康手帳 対象：就学前まで (要予約) 時間：予約制 場所：中央公民館			13 相 心・ストレス相談 (要予約) 場所：中央公民館 時間：10時～13時	
15 宅 おおしまクリニック (内科・消化器科) 牛津町 ☎66-0314 宅 小城市民病院 (内科) 小城市 ☎73-2161	16 相 健康相談日 時間：13時～16時		18 母 発達相談 持参：母子健康手帳 対象：就学前まで (要予約) 時間：予約制			
22 宅 坂田クリニック (内科) 三日月町 ☎72-1151 宅 中多久病院 (精神科) 北多久町 ☎75-4141	23 相 健康相談日 時間：13時～16時	24 母 1歳半児・2歳半児健診 フツ化物塗布 持参：母子健康手帳、問診票、📄 尿 (1歳半児のみ) 対象：1歳半児：H26.10.1～26.11.15生まれ (個人通知) 2歳半児：H25.10.1～25.11.15生まれ (個人通知) 受付：13時～13時20分	25 母 すくすく・療育相談会 持参：母子健康手帳 対象：就学前まで (要予約) 時間：予約制			

「健診等受診調査」ご協力ありがとうございました

健診等を申し込まれた人には、5月下旬に「申し込み通知書」を郵送します。

申し込みを忘れた人は、電話連絡をお願いします。

【連絡先】健康増進課 ☎75-3355

早寝 早起き

朝ごはん！



両手いっぱいの

野菜を食べよう！

5月31日(日)は、世界禁煙デー



5/31～6/6の禁煙週間に、
禁煙習慣をつけましょう！

喫煙者と非喫煙者の死亡率の比較をすると、肺がん、心疾患、脳卒中、糖尿病、歯周病などの病気と大きく関連しており、そのリスクを高めます。

また妊娠時の喫煙は、低出生体重児出産が約2倍に高まり、早産、流産、周産期死亡などの危険性も高めます。

禁煙すると、たくさんのいいことが！ぜひこの機会に禁煙に取り組んでみませんか？

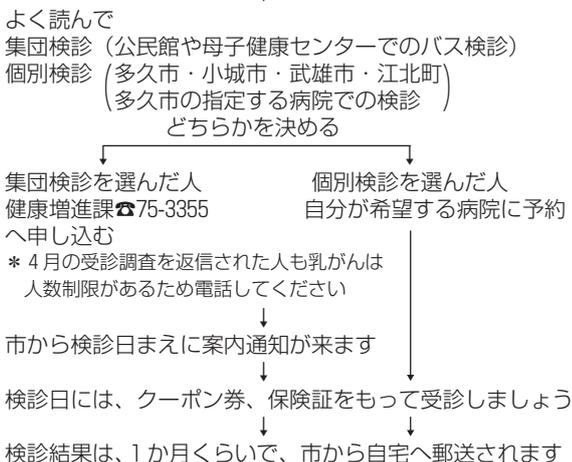
5月		6月								
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	
29	宅	30	相	31	母	1		2	母	
古賀医院 (内科) 三日月町 ☎73-2067 宅 多久市立病院 (内科) 多久町 ☎75-2105		健康相談日 時間：13時～16時		発達相談 (医師) 持参：母子健康手帳 対象：就学前まで (要予約) 時間：予約制				発達相談 (言語) 持参：母子健康手帳 対象：就学前まで (要予約) 時間：予約制		4
5	宅	6	相	7		8		9		
坂田整形 外科 (整形外科) 三日月町 ☎72-5155 宅 諸隈病院 (内科・外科) 北多久町 ☎74-2100		健康相談日 時間：13時～16時								
								10	母	
								乳児健診・相談 (集団) 持参：母子健康手帳、問診票 対象：(4～5ヵ月児) H28.1.1～H28.2.29生まれ (個人通知) (9～10ヵ月児) H27.8.1～H27.9.30生まれ (個人通知) 受付：13時～13時20分		11

20歳・40歳になられたあなた、検診を受けたことがないあなたに お得な情報！

検診が無料で受けられるクーポン券があります

女性特有のがん「子宮頸がん」・「乳がん」は、早期に発見し、適切な治療ができる“がん”です。がんについての正しい健康意識の普及のために、初めてがん検診の対象となられた人には、「知っ得！がん検診手帳」を配布します。

5月下旬に、クーポン券等が自宅に届きます



対象者

子宮がん：20歳の女性、25歳・30歳・35歳・40歳の女性で、平成23年～27年の5年間に市の子宮がん検診を受けていない人

乳がん：40歳の女性、45歳・50歳・55歳・60歳の女性で、平成23年～27年の5年間に市の乳がん検診を受けていない人

(平成28年4月1日時点での年齢)



無理なく運動習慣を持ちましょう♪

いきいきセカンドライフには、筋力の衰えを防ぎ、足腰が丈夫なことや、体力を保ち、老化を遅らせることがポイントです。しかし、毎日気負った運動習慣をつけるのはなかなか難しいものです。まずは、運動器（筋力、骨、関節など）の機能の衰えや、心肺機能の衰えを防ぐよう、少しずつ運動習慣を身につけてみませんか？

ポイント① 日々、家事や庭仕事でこまめな運動を意識する

運動効果が期待できる家事

買い物	なるべく歩き、荷物も自分で運び、筋力アップ	掃除	雑巾を絞ったり、掃いたり、お風呂を磨いたりして筋力アップ	洗濯	洗濯ものを運ぶ、干すなどの動作で全身運動・ストレッチ
部屋の片づけ	立ったり、しゃがんだり知らぬ間に全身ストレッチ効果も	草むしり	太陽の光を浴びて、指先や足腰を鍛え、骨粗しょう症予防にも一役	調理	調理のメニューを考えたり、手順をテキパキこなして、手先だけでなく、脳の活性化にも一役！

ポイント② 運動習慣の手はじめにウォーキングを取り入れる

自然に歩数を増やすポイント

- 散歩を日課に取り入れる
～四季の風景に目を向け、ストレスも解消し、脳も活性化！～
- 近くの用事は歩いて行く
- 歩数計を携帯して、1日の歩数を意識する
～1日の目標歩数は男性7,000歩、女性6,000歩（厚生労働省の指針）～



筋肉の衰え「サルコペニア」にご注意！



★高齢になると筋肉量が次第に減って、筋力が衰えていきます。ほうっておくとますます筋肉量が減り、転びやすくなったり、歩行がおぼつかなくなったりと、日常生活に支障をきたすことも。「指輪っかテスト」でセルフチェックしてみましょう。
※隙間ができたら要注意!!

指輪っかテスト

両手の親指と人さし指で「指輪っか」を作り、ふくらはぎの一番太い部分を囲みます。



5・6月の主な行事

- **げんきアップさー来る もりもりコース** (毎週木曜日)
 - 日時 5月12日・19日・26日
 - 6月2日・9日・16日
- **げんきアップさー来る きらきらコース** (毎週金曜日)
 - 日時 5月6日・13日・20日
 - 6月3日・10日・17日
- **家族介護教室**
 - 日時 6月11日(土)
 - 13時30分～14時30分
- **講師** 一般社団法人 佐賀県薬剤師会
- **参加費** 無料
- **場所** 社会福祉会館
- **テーマ** 「おくすりの正しい知識と使い方」
- **場所** スポーツぴあ (ゆめひろば)
 - 【初心者】 13時30分～14時30分
 - 【経験者】 14時45分～15時45分
- **場所** スポーツぴあ (ゆめひろば)
 - 【初心者】 9時30分～10時30分
 - 【経験者】 10時45分～11時45分

おたっしや本舗

福祉課内 ☎75-6033
『おたっしや本舗』とは、地域包括支援センターの愛称です。

地域包括支援センターは高齢者のみなさんの生活をサポートします!!

市役所福祉課にある多久市地域包括支援センターは、多久市に住んでいる高齢者のみなさんが、住み慣れた地域で暮らせるように、介護・福祉・保健・医療等、さまざまな面から支援する総合相談機関です。



- 多久市地域包括支援センターには、
- ・社会保障制度のプロである**社会福祉士**
 - ・介護保険のプロである**ケアマネジャー**
 - ・健康づくりのプロである**保健師**

がいて、お互いに連携しながら高齢者のみなさんを支援していきます。



さらに! 新たなスタッフも仲間入りしました!

認知症地域支援推進員^{ひむろ}氷室文枝^{ふみえ}(右)と生活支援コーディネーター^{いけだ}池田照美^{てるみ}(左)です。市民のみなさんが住みやすい多久を目指して、がんばります!



多久市地域包括支援センターのスタッフ一同です! 気になること、困ったことがあったらお気軽にご相談ください。

例えばこんなとき…まずはご相談ください

いつまでも元気でいたい!!

- ・介護予防に取り組んで元気を維持したい。

自分らしく生活したい!!

- ・家族から暴力を受けている。
- ・両親の介護に疲れてイライラが止まらない。
- ・財産管理に自信がなくなったが、頼める人がいない。

安心して生活したい!!

- ・介護保険について知りたい。
- ・介護保険を申請して利用したい。
- ・悪質な訪問販売に困っている。

認知症について知りたい! 相談したい!!

多久市地域包括支援センター ☎75-6033へ ご連絡ください。

高齢者趣味の作品展のお知らせ

市内の60歳以上のアマチュアの人を中心とした絵画や書、写真、手芸・工芸、彫刻・彫塑などの作品を市役所で展示します。ぜひご観覧ください。

作品展示

- 期間 5月9日(月)~20日(金)
- 場所 多久市役所 1階市民ホール
- 問い合わせ 福祉課 地域包括支援係 ☎75-6033

※パソコンは無料で貸出します。

■受講料 500円(5回分)
テキスト代が別途必要。

■申込先 〒846-18501
(住所の記入は不要) 多久市役所 福祉課 地域包括支援係

■申込期間 5月16日(月)~
5月27日(金) (当日消印有効)

■申込方法 郵便はがきに住所、氏名、年齢、電話番号を記入の上、郵送してください。

■場所 市役所 大会議室東(4階)

■日時 6月6日(月)~10日(金)
10時~12時

■対象者 65歳以上の多久市民でワープロソフトの使い方に興味がある人

■高年齢者パソコン教室 (ちよつと初心者)コース

高年齢者パソコン教室 (ちよつと初心者)コース



**多久市手話奉仕員養成講座
(入門過程、基礎過程)**

手話で日常生活を行うのに必要な表現技術の養成講座を開催します。

日時

- ①入門過程
7月6日(水)～11月30日(水)
10時～12時 (全21回)
- ②基礎過程
6月1日(水)～11月30日(水)
13時～15時 (全26回)

場所 多久市社会福祉会館

対象者

- ①入門過程 多久市に居住、または多久市内事業所に勤務する人
- ②基礎過程 多久市に居住、または多久市内事業所に勤務する人で、入門過程を修了された人

定員 各過程とも10人

受講料 無料
(テキスト代は主催者で負担)

申込方法 所定の参加申込書に記入の上、申し込んでください。

申込締切

- ①入門過程 6月17日(金)
- ②基礎過程 5月20日(金)

問・申 福祉課 高齢・障害者福祉係
☎75-4823

**「習ってよかった！災害時に活かせる
赤十字救急法講習会」を中止します**

2016世界赤十字デー全国統一キャンペーンとして、県内各地で「1,000人赤十字救急法実践講習会」の開催を5月7日(土)10時～12時、多久市体育センターで予定していましたが、平成28年熊本地震の支援のため中止します。

問 日本赤十字社佐賀県支部
多久市地区(多久市社会福祉協議会)
☎75-3593

**車のナンバープレートは
見やすく表示！**

ナンバープレートの表示義務が明確化され、ナンバープレートをかバー等で被覆すること、シール等を貼り付けること、回転させて表示すること、折り返すこと等が明確に禁止されました。

問 佐賀運輸支局 登録部門
☎30-7271

**『民生委員児童委員』は
地域の身近な相談窓口です**

『民生委員児童委員』は、地域のみなさんが、暮らしの中で困ったり、悩んだりしていることの相談や、解決に向けてのお手伝いをしています。子育てのこと、学校のこと、介護のこと、経済的なことなど、地区担当の民生委員児童

委員にお気軽に声をかけてください。民生委員児童委員には守秘義務があります。住民の立場に立って秘密を守り活動します。

○主任児童委員…児童に関する相談支援を専門に担当しています。

問 多久市民生委員
児童委員連絡協議会事務局
(社会福祉協議会内)
☎75-3593

**老人福祉センターむつみ荘
5月の無料送迎バスの運行日**

日程	運行
11日(水)	西多久方面(平古場入口 9時発)
19日(木)	四下・岸川・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(四下地蔵前 9時発)
24日(火)	納所方面
26日(木)	多久方面(下鶴公民館 9時発)

問 むつみ荘 ☎75-3701

『Hello!多久』好評放送中

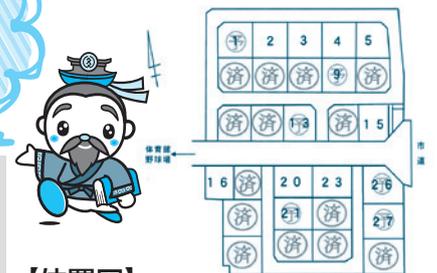
F M佐賀77.9MHz 毎週月曜
♪ お昼12時～12時30分
♪ 番組へのリクエストやメッセージは
✉ taku@fmsaga.co.jp ☎0952-25-1462

**多久市定住促進
住宅団地中央公園東**

残り8区画!!

好評
分譲中

【分譲状況】4月13日現在



【位置図】



- 【所在地】** 多久市北多久町 大字小侍 287-46
- 【交通】** J R 唐津線多久駅 徒歩13分
- 【用途地域】** 工業地域
- 【建ぺい率】** 60%
- 【容積率】** 200%
- 【学校区】** 小中一貫校 東原庁舎 中央校
- 【設備】** 電気(九州電力)、水道(公営)、ガス(個別プロパン)、排水(公共下水道)
- 【売主】** 多久市
- 【開発行為許可番号】** 佐賀県指令26まち推第14号
- 【予定最低価格】** 490万円
- 【予定最高価格】** 690万円
- 【分譲宅地総数】** 28区画
- 【価格】** 1坪(3.3㎡) 6.6万円～7.2万円

問 = 問い合わせ先 申 = 申し込み先

無料法律相談会を開催します

裁判所では毎年5月3日の憲法記念日をはさむ5月1日から7日までを憲法記念週間とし、憲法週間行事として無料法律相談会を開催します。

日時 5月10日(火)

【午前の部】10時～12時30分

※相談者の人数によっては、午後の部での相談となります

【午後の部】13時～15時

※受付時間は13時～14時30分まで

場所 佐賀県弁護士会館 2階

相談内容 金銭、土地、建物、交通事故、架空請求、振込詐欺、相続、夫婦・親子関係、成年後見など

相談時間 1人20分程度です。

予約不要 ※先着順

※詳細は<http://www.courts.go.jp/saga/>をご覧ください。

問 佐賀地方・家庭裁判所 総務課庶務係 ☎38-5604

赤十字社員増強運動月間

5月を赤十字運動月間として「赤十字社員増強運動」を全国一斉に展開しています。災害救護や国際救護活動、看護師の養成、救急法や血液事業など赤十字思想の普及と活動を支える「赤十字社員」への加入をお願いします。

問 日本赤十字社佐賀県支部 ☎25-3108

**九州電力から
感電事故防止のお願い**

こいのぼりの季節になりました。感電事故防止のため、電線付近でこいのぼりをあげることや魚釣りは絶対に行わないようにお願いします。

※万一、こいのぼりや釣り糸が電線にかかった場合は、自分で取ろうとせず、お近くの九州電力までご連絡をお願いします。

問 九州電力株式会社 ☎0120-986-303

**しょうりゅうのつどいで
語り合いませんか？**

虐待を受けたことで、今でも苦しい思いをされたり、さまざまな問題をかかえている人のつどいです。つどいの中で傷ついたところを支えあいましょう。

日時 毎月第2土曜日
17時～18時 (変更有)

場所 佐賀商工ビル7階

受付時間 12時～18時
(土・日・祝・盆・正月以外)
※繋がらない場合は留守電にメッセージをお願いします。

※当面は、女性に限らせていただきます

問 しょうりゅうのつどい専用番号 ☎080-3221-6506
(担当事務りゅう)

**平成28年度 (後期)
保育士受験対策講座**

全国統一試験に向けて国家資格「保育士」の受験対策講座を開講します。

日程 9時30分～12時30分
13時30分～16時30分

- 6月5日(日) 保育原理
社会的養護・教育原理
- 6月19日(日) 保育の心理学
子どもの食と栄養
- 7月3日(日) 社会福祉
児童家庭福祉
- 7月17日(日) 子どもの保健
保育実習理論

※全日程受付は9時開始、講義の内容によっては講義終了時刻が異なる場合があります。また、講義科目と日程は一部変更になる場合があります。一部科目受講者は振込み前に確認してください。

場所 佐賀県社会福祉士会館
受講料 20,000円(テキスト代含む)
※一部受講者は1科目2,500円(全8科目・テキスト代別)

※テキストは「保育士試験の要点 2017年度版」大阪教育図書を使用
定員 80人

申込期限 6月2日(休)
問・申 公益社団法人
佐賀県社会福祉士会 ☎36-5833 (平日9時～18時)

たくネットのご案内

CATV 契約者なら…お得な Wi-Fi コース♡

最安!! Wi-Fiコースで ⇒ ネット + CATV = **3,300円!!**

1,500円(税込1,620円) + 1,800円(税込1,944円) = (税込3,564円)

♪～たくネットはプロバイダ料 無料でお得!!～ 加入時の接続設定もおまかせ安心!!～ 契約期間による違約金もナシ!!～♪

デジ録 STB(HDDタイプ セットアップボックス) 大好評レンタル中!!

登録取付費 4,800円(税込5,184円)
レンタル保証金 10,000円(解約時に返金)

リモート視聴が可能

スマホやタブレットで外出先でも
お好きなときに番組視聴できます



KBS7-ワイルド(韓流代表チャンネル)も絶賛放映中!

HDD500GB
トリプルチューナー搭載

番組を見ながら、2つの裏番組を
同時録画できます

STB 月額利用料 (1台目) **1,200円** (税込1,296円) + **レンタル料 700円** (税込756円) ⇒ **CS・BS 44ch**
(2台目以降) 1,400円(税込1,512円) + レンタル料 700円(税込756円)

お問合せは 株式会社 **多久ケーブルメディア** ☎ **0952-75-8585**

広告



コミュニティチャンネル

地域話題を放送!

放送時間

7:00~9:00 / 10:00~12:00 / 14:00~16:00 / 19:00~21:00 / 23:00~25:00



今月の番組案内

2日(月)~4日(水)	■春季釈菜
5日(木)~7日(土)	■中央校中学部 交通安全教室
9日(月)~11日(水)	■東部校 1年生を迎える会&歓迎遠足
12日(木)~14日(土)	■あざみ原区運動会
16日(月)~18日(水)	■多久市子どもクラブ大会
19日(木)~21日(土)	■多久原敬老会
23日(月)~25日(水)	■軽トラ市多久&元気玉まつり
26日(木)~28日(土)	■市内の話題をお届け
30日(月)~31日(火)	■高校総体応援番組 がんばれ!多久高校



○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。
 ○詳しい番組の放送時間・内容はホームページまたは佐賀新聞第2テレビ欄をご覧ください。
 デジタル放送では電子番組表(EPG)でも確認できます。

多久市商工会青年部Presents

～商工会青年部が勝手に作っちゃいました～



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

多久市商工会青年部発信!多久的魅力を紹介するバラエティ情報番組

第2・4週の月・火・水



松竹梅くらしを元気に!

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

4月28日
(木)
スタート!

第2・4週の
木・金・土



佐賀県内のグルメ情報を各ケーブルテレビが紹介します。

佐賀県警

放送時間 9:10~ / 12:00~ / 16:10~ / 18:30~ / 22:10~

安全安心だより

佐賀県警より地域の防犯についてお知らせ、注意事項を放送します。

※うまりポと週替りで放送



放送時間 8:55~ / 11:55~ / 15:55~ / 20:55~ / 24:55~

日常のちょっとした時間に行うことができる YOGA体操!



| 広報 |

多久市広報番組「TAKU-SUN インフォメーション」

放送時間 6:30~ / 9:30~ / 12:30~ / 18:00~ / 22:30~

株式会社 多久ケーブルメディア ☎75-8585

HP: 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	
	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
2階	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
	契約検査係(財政課)	
	情報課	
情報推進係	☎ 75-2114	
広報広聴係	☎ 75-2280	
議会事務局	☎ 75-4828	
3階	総務課	
	行政係	☎ 75-2112
	人事係	
	秘書係	☎ 75-2115
	選挙管理委員会事務局	☎ 75-4829
	防災安全課	☎ 75-2181
	総合政策課	☎ 75-2116
	財政課	☎ 75-2118
	広域クリーンセンター推進課	
	推進係	☎ 75-2217
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	
	管理係	☎ 75-3003
	工務係	☎ 75-8433
	都市計画課	
都市計画係	☎ 75-4827	
区画整理係	☎ 75-8440	
下水道係	☎ 75-2179	
中央公民館	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	

Monthly Schedule

5月

催し & 相談スケジュール



日付	内容	場所	時間	問い合わせ
5日(木)	多久市子どもクラブ大会	多久市陸上競技場	9時～	生涯学習課
8日(日)	東多久町民球技大会 第1部	東部校	9時～	東多久公民館
8日(日)	祝! 5周年よって見んしゃい! 軽トラ市多久&元気玉まつり	多久市まちづくり 交流センター あいばれっと周辺	8時～14時	商工観光課
9日(月)～ 27日(金)	高齢者趣味の作品展	市役所1階 市民ホール	8時30分～ 17時15分	福祉課
12日(木)	いきいき大学	旧北部小体育館	10時～	生涯学習課
22日(日)	春季聖廟釈菜記念少年剣道大会	東部校	8時30分～	生涯学習課
22日(日)	佐賀県さわやかスポーツ レクリエーション祭	唐津方面	-	生涯学習課
31日(火)	多久市防災パトロール	市内一円	13時～	防災安全課



日付	内容	場所	時間	問い合わせ
2日(月)、6/1(水)	身体障害者相談	社会福祉会館	10時～15時	福祉課
18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
18日(水)	行政・人権相談	大会議室東	(受付)10時～15時	総務課
18日(水)	法律相談 (司法書士)	大会議室東	13時～15時	総務課
18日(水)	★登記相談	大会議室東	13時～15時	総務課
18日(水)	法律相談(弁護士)	第1委員会室	(受付)13時～14時30分	総務課
18日(水)	女性総合相談	電話で問い合わせ ください	10時～16時	多久市相談窓口 ☎75-6117
18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
毎週月曜日	健康相談	健康増進課	13時～16時	健康増進課
月・水・木	★消費生活相談	市民生活課	10時～16時	市民生活課
月・水・金	★家庭児童相談	福祉課	9時～16時	福祉課
月・水・金	★ひとり親相談	福祉課	9時～16時	福祉課
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28年4月1日現在◇

総数…20,066人(-91) 男…9,371人(-61) 女…10,695人(-30)
世帯…7,787世帯(-4) ※()は前月との比較

◇平成28年3月の異動◇

出生…9人 死亡…24人 転入…103人 転出…179人

さっと簡単♪さっぱりサラダ

1人分
野菜量 60g
28 kcal
塩分 0.1g



材料 (4人分)

- きゅうり…80g
- レタス…40g
- アスパラガス…60g
- トマト…60g
- 酢…大さじ1と小さじ2
- ごま油…小さじ1と1/2
- 砂糖…小さじ2/3
- 塩コショウ…少々
- 刻みのり…適量



A

作り方

- 1 きゅうりとレタス・トマトは一口大に切る。
- 2 アスパラガスは茹でて、一口大に切る。
- 3 Aを混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- 4 きゅうり・アスパラガス・トマトを3で和える。
- 5 お皿にレタスを敷いて4を盛り、のりを飾る。

野菜に多く含まれているビタミン・ミネラルは、食事で摂ったエネルギーを効率よく使う手助けをします。また、食物繊維は便量を増やしたり、糖や脂の吸収をおさえたりします。体に必要な栄養素を豊富に含んだ野菜を、毎食とり入れましょう。1日に必要な野菜量は350gです。

多久市食育推進協議会委員が作るメニューを紹介しています。

ハサミで切り取って、レシピ集を作りましょう。



すくすくたくっ子

はいぽーず



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

たなか はると
田中 晴翔くん
(3歳)

りお ちゃん
唯莉 ちゃん
(1歳)

かわさき しゅん
川崎 隼くん
(4歳)

はる
陽くん
(6歳)

そら
空ちゃん
(8歳)

あん
杏ちゃん
(4か月)



莉央ちゃんは、妹を抱っこしたり、一緒に遊んだり優しいお姉ちゃんです。晴翔くんは、いつもニコニコ笑顔がチャームポイント!みんなのアイドル唯莉ちゃんは、おままごとがマイブーム。いつも3人で元気に遊んでいます♪

パパ・ママから みんな笑顔で大きくなってね♪
これからも仲良く遊んでね♥

(南多久町長尾) パパ/佑也さん ママ/智香さん



空ちゃんは、ピアノを弾くことが大好きです。陽くんはサッカーやひらがな、数字を書くことがマイブーム!隼くんは、スイミングで顔付けが得意になりました。杏ちゃんは最近光るものや音楽が大好き♥たまに喧嘩もするけれど、大の仲良しです♪

パパ・ママから 賑やかな毎日をありがとう。

(北多久町小侍) パパ/修司さん ママ/敏子さん

