

「和」で織りなす美しい小城市



小城市  
広報

# おくら

2012 May

5月5日号

No.69

平成24年

2013年は中林梧竹没後100年を迎えるため、広報「さ」「く」「ら」の文字を、梧竹85歳の作品「いろは屏風」から集めました。



## CONTENTS 目次

- 02 | **特集** 健診で自分チェック!
- 08 | 「あしま〜」の運行を開始しました!
- 10 | 住宅用太陽光発電システム設置費用を補助
- 14 | 平成24年度小城市就学相談会を開催  
情報いろいろ
- 18 | おぎレポ VOL.2 「城島旗染工」

笑顔満開! ピカピカの1年生  
〜牛津小学校〜

# 健診で自分チェック!

今、小城市で問題視している健康課題の一つに『**糖尿病**』があります。今回、『**糖尿病**』がどんな病気なのか、どうしたら発見できるのかをご紹介します。

まだまだ低い特定健診の受診率

5月から国民健康保険加入者を対象に行う「特定健診」がスタートします。

年に1度、自分の健康チェックができる「特定健診」ですが、平成22年度の小城市の受診率は38・9%と低い状況です。

表1

《特定健診受診率》  
平成22年度

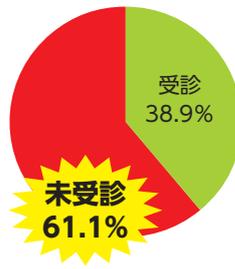
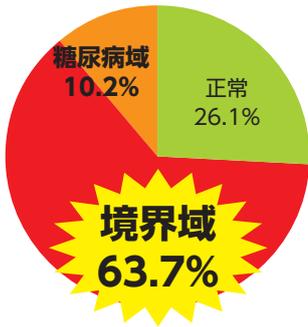


表2

《特定健診血糖検査結果》  
平成22年度



※糖尿病域…糖尿病と考えられる状態

注目すべきは、平成22年度に受診した方の6割が糖尿病予備群ということです。しかも10人に1人は糖尿病域にあり、これは県内の20市町中3位と上位の結果がでています。また、新規の透析患者も5年間で36人と増加傾向にあり、この中でも半数以上が糖尿病によるものです。

身近に迫る『糖尿病』とは

血糖値をコントロールするインスリンというホルモンの分泌量の減少や働きが低下し、血糖値が高い状態が慢性的に続く状態をいいます。

この病気は、痛みや身体の不調などの**自覚症状がほとんどなく**、異変を感じた時にはかなり進行しています。

そして、糖尿病で怖いのは「**合併症**」です。全身の血管に障害が起き、重大な合併症を引き起こします。

血液検査で分かります。病気の予防のためにも、毎年の健診で自分の体をチェックすることが重要です。

## 恐ろしい3大合併症

糖尿病で怖いのは高血糖が原因でいろんな合併症を起こすことです。

- ★網膜症**

目の網膜にある血管が傷ついて起こります。痛みはなく、かなり進行するまで視力の低下もありません。進行すると失明の可能性もあります。
- ★腎症**

高血糖のため、腎臓の毛細血管に傷がつき、腎臓の機能に異常が現れます。腎臓が体内の老廃物を処理できなくなったり、透析が必要になる場合があります。
- ★神経障害**

手足のしびれや痛みが発症のサイン。気づかぬうちに足などに壊疽を起こす場合があります。

# あなたの人生を左右する「腎臓病」



佐賀大学医学部腎臓専門医 宮崎 博喜先生

## 『腎臓』の役割

私たちの体は、余分な水分や老廃物を「尿」として体の外に捨てています。この尿を作るのが『腎臓』という臓器です。

最近、この腎臓の働きが悪くなっている腎臓病の方が非常に増えていきます。

現在、腎臓病(正式には慢性腎臓病)は、糖尿病とともに、わが国の「二大国民病」であると言われてます。小城市の特定健診でも、受診者の約2割が「腎臓病」であると判定されました。

腎臓病が増えた理由として、私たちの食事や運動、つまり「生活習慣」

がここ数十年間で大きく変化し、腎臓にとって悪いものが増えてきたことが考えられます。

特に、糖尿病の合併症として起る腎臓病(糖尿病性腎症)は、腎臓を悪くするスピードがとても早く、さらに、ある程度まで進行してしまうと、治療が効かなくなる恐ろしい病気です。

腎臓病で、生きていくのに必要な腎臓の働きがなくなる状態を「末期腎不全」と呼びます。この状態になると、「透析」治療が必要になります。

日本全国で毎年約4万人の方が末期腎不全になり、透析治療を受けていますが、その半分の方は糖尿病の合併症である「糖尿病性腎症」が原因です。

腎臓病の方は、最終的に透析治療が必要になる危険性があることに加え、**心筋梗塞や脳梗塞といった生命に関わる重大な病気を起こす割合が、腎臓病のない人と比べて3倍も高い**ことが分かっています。

## 簡単な検査で得る安心

腎臓病は**自覚症状がほとんどない**ため、知らないうちに腎臓が悪くなっている場合がほとんどです。あなたの腎臓の状態を知るためには、血液検査を受けて身体にどれくらい尿毒素が溜まっているのか。また、尿検査を受けて腎臓が病気であることを示す「たんぱく尿」が出ていないかなどを調べます。

つまり、**特定健診を受けることで、あなたの腎臓に関する情報がきちんと分かります**。その結果で、特に注意が必要な方には、保健師や管理栄養士、薬剤師、そして腎臓病専門医師による、個別相談会を実施します。まずは、5月から行われる「特定健診」を受診して糖尿病・腎臓病という2つの「国民病」を早い段階に見つけ出し、あなたの生命に関わるような重大な合併症が起こることがないように対策を立てましょう。

## 糖尿病との闘い

私の父と兄は糖尿病です。私もいつかなるかもしれないと思っていました。お酒は飲みませんが、甘いものが大好きでした。私は、職場の健診を毎年受けていましたが、15年前の検査結果で糖尿病と言われ、3か月間入院しました。

その後、8年間、薬を飲んでいましたが、食事や運動がうまくいってなかったため、徐々に悪化し、合併症の影響で透析を行うようになりました。

今は週3回の透析を行っています。今は週3回の透析を行っていますが、1回に約4時間かかり、仕事にも支障をきたしました。透析は大変なので転職する人も多いんですよ。

さらに、私は1日に飲める水の量を500mlと決められていて、甘いものもほとんど食べられません。減塩のため、みそ汁やスープもダメ。リンやカリウムも摂らないように、生野菜も制限され、お米もしっかり洗うようにするなど、手間がかかります。早期発見、早期治療で透析を回避することを強くおすすめします。



小城市 50代 糖尿病歴 15年

# あなたは大丈夫？

## 健診結果でチェック

まずは、自分が糖尿病や腎臓病でないか知ることが大切です。自分の健診結果をチェックしてみましょう。

糖尿病はココをチェック！

### ヘモグロビンエーワンシー 「HbA1c」

HbA1cとは、過去1~2か月の血糖値の状態を示し、糖尿病の診断にも用いられます。

健診は毎年受けることで健康の経過が分かります。

小城市の特定健診受診者の「HbA1c」値を見ると**6割を超える方が境界域**にいらっしやいます。(P2表2参照)

つまり、**糖尿病予備群が半数以上！**

その上、健診対象者の4割しか受診していない現状のため、まだまだ糖尿病予備群の方は多いと考えられます。(P2表1参照)

また、すでに糖尿病域にある方も生活習慣の改善と治療により、血糖をコントロールすることで合併症を防ぐことができます。



### —ある方の特定健診の結果—

この方は「HbA1c」が毎年上昇していますが、改善されなかったため、最終的には合併症が高い割合で出ると言われる8%を超えてしまいました。

僕も危ないかももしれない!!



定期健康診断 結果一覧

判定値を超えているデータには色が付いています 危険域 4 5 6 7 8 9

項目	基準値	61歳		62歳		63歳		64歳		65歳	
		H19.10.14 空腹	食後	H20.7.9 空腹	食後	H21.6.16 空腹	食後	H22.6.9 空腹	食後	H23.5.25 空腹	食後
身長	cm	150.4	150.4	149.5	150.1	150.4	150.4	150.4	150.4	150.4	
体重	kg	48.7	48.7	52.5	52.9	52.3	52.3	51.7	51.7	51.7	
BMI	~ 24.9	22.0	23.0	23.5	23.1	23.1	22.9	22.9	22.9	22.9	
腹囲	男女 ~ 85 cm未満 ~ 90 cm未満	79.0	85.6	85.1	81.0	81.1	81.1	81.1	81.1	81.1	
中性脂肪	空腹 ~ 140 mg/dl 食後 ~ 199 mg/dl	139	51	152	57	188	57	188	57	188	
HDLコレステロール	40 ~ mg/dl	87	83	86	87	86	87	86	87	86	
AST(GOT)	~ 30 IU/l	31	35	54	51	35	51	35	51	35	
ALT(GPT)	~ 30 IU/l	37	82	95	73	54	73	54	73	54	
γ-GT(γ-GTP)	~ 50 IU/l	48	98	111	89	76	89	76	89	76	
尿酸	~ 7 mg/dl	4.3	4.3	4.3	4.5	3.3	4.5	3.3	4.5	3.3	
収縮時	~ 129 mmHg	130	118	126	121	146	121	146	121	146	
拡張時	~ 84 mmHg	85	86	70	83	73	83	73	83	73	
ヘマトクリット	男女 ~ 45.5 % ~ 45.9 %	45.9	45.9	45.9	45.9	45.9	45.9	45.9	45.9	45.9	
血色素(ヘモグロビン)	男女 13.1 ~ 17.5 g/dl 12.1 ~ 15.9 g/dl	13.1	13.1	13.1	13.1	13.1	13.1	13.1	13.1	13.1	
血糖	空腹 ~ 99 mg/dl 食後 ~ 139 mg/dl	94	105	133	126	223	126	223	126	223	
HbA1c	~ 5.1 %	5.6	6.5	6.8	7.0	8.1	7.0	8.1	7.0	8.1	
尿糖	(-)	-	-	-	-	++	-	++	-	++	
総コレステロール	~ 199 mg/dl	175	175	175	175	175	175	175	175	175	
LDLコレステロール	~ 119 mg/dl	81	119	120	118	106	118	106	118	106	
心電図	異常なし	81	119	120	118	106	118	106	118	106	
眼底検査	H0 S0	HS	HS	HS	HS	HS	HS	HS	HS	HS	
血清クレアチニン	男女 ~ 1.29 mg/dl ~ 1.19 mg/dl	0.57	0.63	0.57	0.58	0.5	0.58	0.5	0.58	0.5	
尿蛋白	(-)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
尿潜血	(-)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
腎機能 eGFR	80 ~	110	98	109	107	125	107	125	107	125	
眼底検査、その他の所見		110	98	109	107	125	107	125	107	125	
喫煙		2	2	2	2	3	2	3	2	3	

(\*) 正常値はひとりひとり違います。自分の基準値を確認しましょう。

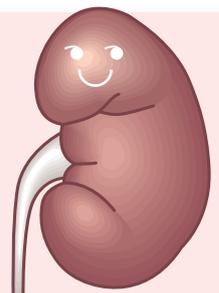
### 《平成22年度特定健診の血糖検査結果》

範囲	正常		境界域		糖尿病域	
	5.1 以下	5.2 ~ 6.0	6.1 ~ 6.9	7.0 ~ 7.9	8.0 以上	
HbA1cの値(%)	742	1807	204	56	29	
人数	742	1807	204	56	29	

腎臓病はココをチェック！

### 「腎機能 eGFR」

「糸球体濾過量」といい、腎臓が体内で作られた老廃物を尿中に排出する力を示します。この値が低いほど、腎臓の機能が低下しているということです。



# 健診を受けに行きましよう!



この書類を5月11日以降  
全ての世帯へ発送します!

健診では、予防できる生活習慣病を早期に発見するための検査項目が含まれています。



## 健診を受けるメリット

- ✓ 高血糖や高血圧などの生活習慣病のリスクを早期発見できる。
- ✓ 予防できる病気を未然に防ぎ、重症化を防ぐ。
- ✓ 毎年、健診を受けることで、継続した健康管理ができる。
- ✓ 健診結果に合わせた保健指導が受けられる。

※問診票と特定健診受診券は国保にご加入の方のみお届けします。

## 健診の受け方

日程などは次のページをご覧ください!



3

### 健診結果を健康づくりに活かします!

健診は受けて終わりではありません。結果説明会や特定保健指導で結果の見方や改善の方法を一緒に考えます。

2

### 健診を受けます!

保健福祉センターまたは医療機関で受診します。



1

### 通知が届きます!

世帯全員分まとめた封筒を郵送します。



# 5月15日(火)から総合健診が始まります。

## 総合健診の日程と内容

※都合がつく日に受診してください。 ◆受付時間 8:30~10:30

会場(保健福祉センター)	日 程
アイル(牛津町)	5月15日(火)~5月24日(木)(19日を除く)
桜楽館(小城市町)	6月 1日(金)~6月 8日(金)(2日を除く)
	6月26日(火)~7月 3日(火)(土日も開催)
ゆめりあ(三日月町)	7月24日(火)~7月31日(火)(土日も開催)
ひまわり(芦刈町)	8月 3日(金)~8月 9日(木)(4日を除く)

※社会保険(協会けんぽ・共済組合・国保組合・健康保険組合など)に加入されている、被扶養者の方(40~74歳)には、その保険者から「特定健診受診券」が発行されます。総合健診を受ける方は「受診券」と「保険証」をお持ちください。

※職場での健診がある方はそちらを受診してください。

	対象者 (平成24年3月31日現在)	自己負担額	持ってくるもの	健診内容
特定健診 (小城市の 国保加入者)	40歳~74歳	1,000円	・特定健診受診券 ・保険証 ・総合健診実施通知書	・問診 ・血圧 ・計測(身長、体重、腹囲)
一般健診	20歳~39歳	1,500円	・総合健診実施通知書	・尿検査
後期高齢者 健診	後期高齢者 医療保険加入者	無料	・保険証 ・総合健診実施通知書	・血液検査 (血糖、脂質、肝機能、腎機能など) ・医師の診察

※がん検診も同時に受診することができます。(がん検診の内容は発送するお知らせでご確認ください)

【問合せ】☎健康増進課 担当 吉次・松尾 ☎73・8822

## 《国民健康保険加入者の方へ》人間ドックのご案内

基本の健診項目に検査項目を増やした人間ドックの検査費用を助成しています。

### ◆助成対象者

- ・申請日に国民健康保険の加入期間が1年以上の方
- ・平成24年4月1日現在で30歳以上の方から検査日で74歳までの方
- ・国民健康保険税を完納している世帯の方
- ・今年度の特定健診を受診していない方

### ◆検査内容(市内医療機関の場合)

視力・聴力・身体計測・血圧・検尿・検便・血液検査・心電図・腹部超音波・胸部X線・胃透視・診察

### ◆市内の医療機関で受ける方(定員 160人)

個人負担は10,000円(国民健康保険から25,500円を助成します。)

### ◆市外の医療機関で受ける方(定員 10人)

かかった費用の7割のうち25,500円を上限として助成します。

### ◆助成期間 平成25年2月末日までの検査分

### ◆持ってくるもの ・印かん ・特定健診受診券(40歳以上の方)

6月1日(金)から  
小城市庁舎で  
受け付け開始!!

先着順です!



【問合せ・手続場所】☎国保年金課 担当 岩本・坂田 ☎73・8802

# Let's 健康ライフ!!

健康な生活を送るためには「食事」と「運動」が大切です。具体的な取り組み方法をご紹介します！

## 食 food

日頃、甘いものを取り過ぎていませんか？  
普段、食べているおやつのカロリーや糖分量を知りましょう！

- 1日のおやつを目安カロリーは100~200kcalです。
- 1日の砂糖の量は20g(大さじ2杯)

※糖尿病の方はさらに制限されます。

### おやつ選び方

- 洋菓子** 生クリームは控えめで、フルーツをたくさん使ったものや寒天、ゼリー類などの甘さ控えめのおやつを選びましょう。
- 和菓子** 油で揚げたものやお餅をつかったものはカロリーが高めです。特に、あんこは食物繊維も多く含まれていますが、血糖を上げやすい食べ物の1つです。



- バタークッキー (2枚: 17.2g)  
カロリー → 88 kcal  
砂糖 → 2.6g
- チョコビスケット (3枚: 16.5g)  
カロリー → 85 kcal  
砂糖 → 3.3g
- 芋けんぴ (20g)  
カロリー → 97 kcal  
砂糖 → 6g
- チョコポッキー (5本: 12g)  
カロリー → 56 kcal  
砂糖 → 1.8g
- どら焼き (1個: 75g)  
カロリー → 207 kcal  
砂糖 → 28.5g



小さめのものを楽しみながらゆっくり食べることで満足感を得ることができます。

## 運動 sports

適度な運動は健康には欠かせません。また気分をリフレッシュさせたり、ストレス解消にもなります。意識して体を動かし、楽しく運動を始めましょう！

### ①日常生活で意識的に実践してみましょう！

- ・夕食後に体を動かす
- ・できるだけ階段を利用する
- ・買い物に行った時には車を少し離れた所にとめる

### ②ウォーキングを始めてみましょう！

1日10分からでも始めてみましょう！健康増進課で配布している『小城の道草ウォーキングマップ』には、小城の四季を楽しみながら歩ける20コースをご用意！市のホームページからダウンロードできます。

### ③教室で本格的に！

保健福祉センター「ゆめりあ」や「アイル」では脂肪燃焼教室などが多数開催されています。専門のスタッフによるアドバイスを受けながら無理なく運動を！

視線を下げず、あごはひく。

かかとから着地し、後ろ足でしっかり蹴り出す。



背すじを伸ばし、腕は前後に大きくふる。



▲小城の道草ウォーキングマップ

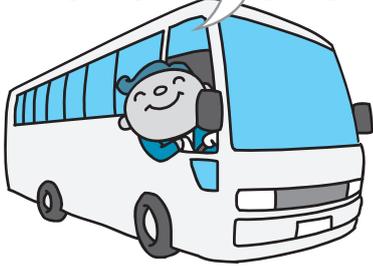


【問合せ】 ゆめりあ ☎73・9280  
アイル ☎51・5515

## まとめ

糖尿病に限らず、病気は身近なものです。  
あなたとあなたの家族の幸せのためにも年に1回、健診を受けましょう！

皆さまのご利用をお待ちしてま〜す!



月・水・金曜日に運行

小回りがきいて、牛津駅やセリオまで運行！  
とっても便利な芦刈町乗合タクシー

# あしま〜る

芦刈地区でこれまで運行していた事前予約（デマンド）運行の芦刈町コミュニティタクシーが終了し、4月から、新たな移送サービスとして、芦刈町乗合タクシー「あしま〜る」が芦刈町南部の各地区を走っています。

利用登録や電話予約は  
必要ありません!

最寄りのバス停からどなたでもご利用できます!



この標識が目印です!

週3回運行し、エリア拡大!

牛津駅やセリオまで運行エリアを拡大し、月・水・金曜日に1日2便、運行します!  
※祝日・年末年始(12月29日~1月3日)は運休します。



★「あしま〜る」の乗車定員は10人です。  
(ジャンボタクシーを使用します)

フリー乗降区間を設置しました!

「社搦〜住の江東〜住の江西」「一本松」の区間は、バス停以外でも自由に乗り降りできる区間です。

この区間から「あしま〜る」へ乗車される場合は手を上げてから、ご利用ください。

※交差点の近くや橋の上などでは、停まることはできません。

※フリー乗降区間は、一定の道路の広さや交通量などの要件をクリアしないと設定できません。



1回の利用につき  
200円(全区間均一)

※未就学児は保護者同伴に限り無料。



芦刈町内の移動のほか、新たに牛津駅での路線バス・JR列車への乗り継ぎやセリオでの買い物にも利用でき、さらに便利になっています!



## 利用者の声



「あしま〜る」は近くの公民館から乗れるので、とっても便利になりました。予約もしなくていいし、料金も安いですね。往復での買い物をする時間もちょうどいいですよ。今後は、ご近所さんにも声をかけて使って行きたいと思います。  
(芦刈町 東戸崎より乗車の篠原さん)

【問合せ】 ☎ 小城市地域公共交通活性化協議会事務局 (企画課内) 担当 村岡・光岡 ☎63・8803

小 小城市庁舎   三 三日月庁舎   牛 牛津庁舎   芦 芦刈庁舎

## 運行時刻 《月・水・金曜日》



往路	8:20	8:27	8:29	8:33	8:36	8:37	8:39	8:42	8:44	8:48	8:51	8:53	8:57	8:59	9:00	9:01	9:05	9:06	9:07	9:09	9:10
停留所	★社擲	★住の江東	住の江西	★弁財	徳富医院前	牛王(芦刈庁舎)	★中村	★新村	★道免	★永田	★六丁	一本松	★西戸崎	★東戸崎	徳富医院前	牛王(芦刈庁舎)	天満町	牛津本町	牛津栄町(セリオ前)	牛津庁舎	牛津駅
復路	12:55	12:48	12:46	12:42	12:39	12:38	12:36	12:33	12:31	12:27	12:24	12:22	12:18	12:16	12:15	12:14	12:10	12:09	12:08	12:06	12:05

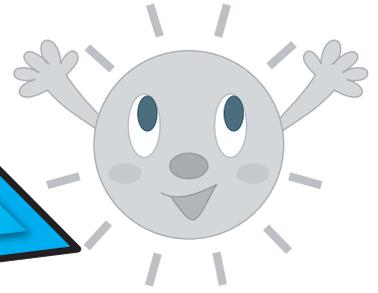


### フリー乗降区間

(バス停以外でも手を上げて乗車ができます)

★は各地区の公民館が停留所となっています。





市では、お住まいの住宅に太陽光発電システムを設置する方へ、1kWあたり3万円(上限10万円)を補助します。

◆補助対象システム

(全ての要件を満たすもの)

- ・ 4月1日以降に国の補助制度(J-PEC補助金)の申込受理決定通知を受けたもの。
- ・ 県内事業者との契約、または県内事業者による設置工事が行われたもの。

※別荘などや集合住宅、増設および法人による申請は対象外です。

◆対象者

- ・ 市税の滞納がない方
- ・ 市内在住および在住予定者で、自らが居住する戸建住宅に太陽光発電システムを設置、または市内のシステム付建売住宅を購入して居住し、電力会社と電灯契約を結んだ方
- ・ この補助金を受けたことがない方

◆申請方法

平成24年4月1日以降J-PECの補助金申込受理決定通知書の交付を受けてから、小城市の「補助金交付申請書」に必要な書類を添付し、申請してください。

◆受付期間

6月4日(月)～(土、日、祝日休み)  
9時30分～12時/13時～17時  
※予算に限りがあります。申請額の合計が予算額に達した時点で受け付けは終了します。

【問合せ・提出先】

小城市牛津町柿樋瀬106211  
ショッピングプラザセリオ1階  
NPO法人温暖化防止ネット  
(申請受付事務受託事業者)  
☎97・9363

小城市職員採用試験

小城市市民病院に勤務し、医療業務に従事する薬剤師を募集します。

〈薬剤師〉1人

◆採用年月日 平成24年7月1日

◆受験資格

昭和47年4月2日以降に生まれ、薬剤師免許を有する方。

◆試験日 6月3日(日) 9時

◆会場 小城市市民病院 会議室

◆科目

教養試験・作文試験・面接試験

◆受験手続

申込書および試験案内は、各庁舎総合窓口で交付します。

◆受付期間

5月7日(月)～5月18日(金)

※郵送の場合消印有効。

◆受付時間

平日 8時30分～17時15分

※土、日、祝日を除く。

詳細は試験案内およびホームページでご確認ください。

【問合せ・提出先】● 総務課

担当 池田・田中

☎63・8818

小城の中心市街地で活動しませんか

空き店舗などを活用して事業を始めませんか！

中心市街地内の空き店舗などを賃貸して業種の展開を目指す方へ、施設改装費などを支援します。

◆対象事業

- ① 不足業種（小売業・飲食業・サービス業）の出店
- ② 保育サービス施設や高齢者の交流施設などのコミュニティ施設を整備・運営する事業
- ③ 画家・彫刻家・工芸家などが作品を制作・展示・販売を行う施設を整備・運営する事業

◆補助内容

- ・ 空き店舗などの改修費
  - ・ 店舗などの賃貸料
  - ・ 広告宣伝費
- ※予算の範囲内で補助します。

◆補助対象者

- ・ 民間事業者（個人・法人問わず）
- ・ NPO法人など

※空き店舗などの所有者の親族や、所有者が理事または代表者である法人などは除く。

◆対象エリア

認定中心市街地活性化基本計画に定められた区域内の商店街（小城町の商店街）など

◆採択予定件数 2件

◆募集期限 6月29日(金)

※募集要件の確認や提出書類などがあります。必ず事前にご相談ください。



市のホームページから  
空き店舗で検索！

中心市街地まちづくり活動支援事業を募集します！

中心市街地で、市民の皆さんが自主的、主体的に取り組みまちづくり活動に対して支援を行います。

◆支援対象エリア

認定中心市街地活性化基本計画に定められた区域（小城町須賀神社～小城駅前周辺）

◆対象となる取り組み

- ・ 地域活性化イベント
- ・ 生活環境の保全、美化活動
- ・ 地域間交流活動
- ・ 人材育成活動

【取組み事例】



【花いっぱい運動】  
歩道などの公共空間へのフラワーポットの設置

◆対象団体

- ・ 自治会
- ・ ボランティア団体
- ・ NPO法人など

◆補助内容

・ 補助金額 対象経費の80%以内（上限10万円）

※予算の範囲内で補助します。

- ・ 補助団体数 3団体程度

◆応募方法

活動計画書などの書類を提出してください。

◆応募期限 6月29日(金)

◆補助の決定

補助は書類審査の結果で決定します。

【問合せ・応募先】

小城市中心市街地活性化推進室  
(おぎ元気館内)

担当 西・永渕  
☎ 73・8835

市のホームページから  
まちづくり活動で検索！

税務課からのお知らせ

税目	月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
市県民税 (普通徴収)				1期		2期		3期			4期		
固定資産税			1期		2期					3期		4期	
軽自動車税			全期										
国民健康保険税				1期	2期	3期	4期	5期	6期	7期	8期	9期	10期

税金は納期内に納めましょう

※納期限日は、当月の月末（月末が土・日・祝日の場合は、金融機関の翌営業日）です。

※12月分は、28日（28日が土・日・祝日の場合は、金融機関の翌営業日）が納期限日となります。ご注意ください。

※それぞれの納付書は、1期目の納付書送付時に年間（各期）分まとめて送付します。紛失などがないよう取り扱いには十分ご注意ください。

※各納期限日を確認し、金融機関などで納付をお願いします。

市税等の納付は安心・便利・**確実な口座振替をご利用ください**！

◆口座振替ができる税金

- ・市県民税（普通徴収）
- ・固定資産税
- ・軽自動車税
- ・国民健康保険税

◆口座振替ができる金融機関  
市内にある左記の金融機関で手続きしてください。

- ・佐賀銀行
- ・佐賀県農業協同組合
- ・佐賀共栄銀行
- ・九州労働金庫
- ・佐賀東信用組合
- ・佐賀県信用漁業協同組合連合会
- ・ゆうちょ銀行

◆金融機関へ持っていくもの

- ・口座の預（貯）金通帳
- ・通帳のお届け印
- ・納税通知書など振替内容が確認できるもの

※振替開始まで、申し込みから1か月ほどかかります。

※振替日は、各納期限日です。

※振替ができなかった場合の再振替は行いません。後日『口座振替不能通知書兼納付書』を送付しますので、窓口で納付してください。

【問合せ】**小** 税務課

担当 清水・富永

☎73・8810

平成24年度は固定資産税の評価替えの年です！

・評価替えとは…資産価格の変動に対応し、評価額を適正な均衡のとれた価格（適正な時価）にするため、3年毎に見直す制度です。

また、平成24年度税制改正で住宅用地は、課税標準額が据え置きされる負担水準の割合が80%以上から90%以上に変更になります。

そのため、一部の土地は税額が上昇します。

納付書記載の内容を十分にご確認ください。

詳しくは、お問合わせください。

【問合せ】**小** 税務課

担当 中島・南里実

☎73・8801

固定資産税・軽自動車税の

納税通知書発送日

5月7日(月)

**軽自動車税が減税になります**

身体障害者の方の移動のために所有している軽自動車は、一定の要件を満たす場合、税の減免対象となります。

**◆申請を受ける前の確認事項**

- ・減免を受けられる車両は普通自動車（県税事務所申請分）を含め1台のみです。
- ・減免を受けられた場合、福祉タクシー券の交付は受けられません。

※車両の登録事項に変更がない限り新たに申請をする必要はありません。



**◆申請に必要な書類**

- ・障害者手帳、戦傷病者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳のいずれか

・運転者の免許証

・減免を申請する車の車検証

・印鑑（認印で可）

・軽自動車税納付通知書

※家族が所有する車を、身体障害者本人が運転する場合、または家族運転の場合は、別に使用目的の証明書の提出が必要です。

※身体障害者手帳などに記載されている障害と等級で判定します。

社会福祉法人などが公益のため直接専用するものと認められる軽自動車なども、手続きをすると減免されます。

**◆申請期限** 5月24日(木)

※申請期限を過ぎた場合は受け付けできません。

**◆申請場所** **小** 税務課

詳しくはお問合せください。

**【問合せ】** **小** 税務課

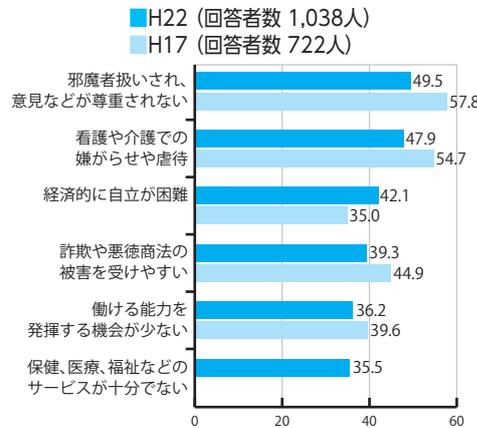
担当 松尾・森永

☎73・8801

～人権のまど～

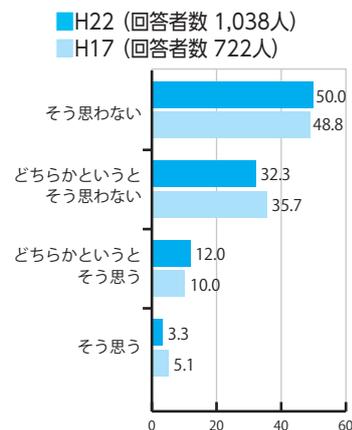
平成22年度人権意識調査⑥

**問** あなたは、高齢者に関する事柄で、人権上問題があると思われるものはどういうことですか。  
(複数回答)



前同様、多くの方が「高齢者が邪魔者扱いされる」「看護や介護での虐待」「経済的に自立が困難」などが問題であると、認識されています。

**問** 高齢者は、あまり外へ出て行かず自宅でのんびりと暮らすほうが良いという意見に対して、あなたはどのようになりますか。



前同様、「そう思わない」と答えた方が、8割を超えています。

近年、急速に高齢化が進み、高齢者の人権問題が数多く起きています。

人は、年を重ねれば、必ず老いを迎えます。他人ごととせず、自分のこととしてとらえ、ご近所での日常の声かけを行うなど地域住民の方の力が必要です。

また、公のサービスや相談機関の活用が問題解決につながることもあります。

**【問合せ】** **小** 人権・同和対策室

担当 金丸・野口

☎73・8800

平成24年度小城市就学相談会の開催のお知らせ

◆就学相談ってなあに？

子どもの教育を専門にしている学識経験者や教職員が、ことばの発達に遅れがあったり、手足などが不自由な子どもさんの就学の相談に応じます。

◆相談はどんな仕組みなの？

就学相談には、「小城市就学相談会」と「特別支援学校ごとの就学相談」があります。

この相談では、平成25年度の就学に向け、お子さんにとってどのような方法で教育を受けたほうがよいか理解を深めていただくとともに、必要な助言を行います。



《小城市就学相談会》

・実施日

5月23日(水) 9時～16時

・相談場所

小城市保健福祉センター「桜葉館」

◆相談の申し込みはどうするの？

・学校や幼稚園、保育所などを通じての場合

↓学校教育課、こども課へ

・家庭で保育されている場合

↓こども課へ

◆申込期限 5月11日(金)

【問合せ・申込み】

・小学校教育課

担当 白井・西原

☎73・8807

・小こども課

担当 辻・楠田

☎73・8821

情報いろいろ  
INFORMATION



佐賀県総合防災訓練を実施!!

佐賀県総合防災訓練の詳細は、広報「さくら」5月20日号で掲載します。

◆日時 5月27日(日)午前中

◆主な訓練内容

《牛津会場(牛津川河川敷)》

- ・豪雨災害を想定した「水防工法訓練(小城市消防団)」



《芦刈会場(芦刈文化体育館・芦刈中学校)》

- ・津波災害を想定した住民参加による避難訓練
- ・孤立地区からの大型ヘリによる避難訓練(自衛隊)
- ・非常炊き出し訓練(自衛隊、婦人会など)
- ・地震体験訓練(国土交通省)

※訓練当日は、芦刈町全域に防災行政無線で「避難指示の発令」を放送します。地域住民の皆さんには訓練参加や放送などご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

【問】牛 総務課 ☎63・8818



株友樹飲料新工場スタッフ募集!

◆募集人員

- ①営業スタッフ (正社員) 1人
- ②工場内作業員 (正社員) 2人
- ③工場内作業員 (パート) 2人
- ④工場見学・案内受付 (パート) 1人

◆勤務時間 ①8時30分～17時30分

- ②13時～22時 ③18時～22時
- ④10時～16時(週4～6日勤務)

◆応募締切 5月31日(木)

※採用者が確定次第、終了。

※昨年1月に市と進出協定を結んだ企業です。

【問】〒845-0003 小城市小城市町蔵2575-3  
株式会社 友樹飲料(八尋) ☎72・5588



## 健康・生きがいづくり講座 ～健康で楽しく暮らすために～

- ◆日時 毎月第3木曜日 19時～20時
  - ◆場所 ドゥイング三日月
  - ◆講師 渡瀬浩介 氏 (三日月中学校校長)
  - ◆対象 市内在住の方 毎回 100人まで
  - ◆内容 健康づくりのポイント・体のしくみ  
・病気予防 ほか
  - ◆参加費 無料
- ※事前に参加申し込みをお願いします。  
※1回のみでも参加できます。

【問・申】三日月公民館 ☎72・1616



## 第65回県民体育大会の サブタイトルを募集

第65回県民体育大会が、平成24年10月20・21日に開催されます。そこで、大会を盛り上げるサブタイトルを募集します。

(例)「はばたけ！悠久の大地から未来へ」

※採用されたサブタイトルは、大会ポスターやプログラムに掲載します。

- ◆募集内容 佐賀市・多久市・小城市の文化・歴史・風土などの特色を表したもの
- ◆応募期限 5月31日(木)
- ◆応募方法 任意の用紙に①サブタイトルとその説明②氏名③住所④年齢⑤電話番号を明記の上、申込み先へお送りください。(FAX・E-mailでも可)  
※一人何点でも応募できますが、1作品につき1枚の紙に書いてください。

【問・申】〒845-0001 小城市小城町253番地21  
小城庁舎 生涯学習課  
☎73・8808 FAX 73・8812  
E-mail syougaiagakushuu@city.ogi.lg.jp



## 天山春の観察会に 参加しませんか？

- ◆日時 5月20日(日) 9時30分～15時  
(8時30分集合)
  - ◆集合場所 小城公園北側駐車場
  - ◆コース ①天山上宮駐車場より ②七曲り登山口より
  - ◆持参物 山歩きのできる服装・昼食・飲み水・雨具・虫眼鏡などの観察具、軍手、ゴミなどを入れる袋
  - ◆参加費 無料
  - ◆申込締切 5月12日(土)
- ※雨天時は天川の「緑風館」で学習会をします。

【問・申】天山の自然を守る会(溝口)  
☎090・4773・8210  
ネイチャー佐賀(増田) ☎080・2705・1814



## みかんオーナー募集！

牛津町上砥川のみかん農家が、農園の一部を希望者に提供する「みかんオーナー」を募集します。

希望者の方は、管理委託料や収穫のみかん代を含む申込金を支払うことでオーナーになれます。

説明会および現地案内を次のとおり行います。

- ◆日時 5月16日(水)、18日(金)、20日(日)、13:30～
- ※雨天決行

◆場所 佐賀県農業協同組合砥川支所

※説明会終了後、現地でオーナーの木を選定し、申込金をいただきます。



【問・申】☎ 農林水産課 ☎63・8820

## 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



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

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。  
詳しくはお電話、またはブログをご覧ください。

<http://fukuda-hiroshi.seesaa.net/>



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

有料広告



## こども教室募集

市内に住む子どもたちを対象に、伝統文化を伝え心身ともに成長を育んでいく事を目的とする教室です。

◆参加費 無料（材料は実費）

※この教室は、文化遺産を活かした観光振興・地域活性化事業で文化庁より補助金をもらっています。

### ◆天山っ子池坊こどもお花教室（小城文化センター）

・開催日時 毎月第3日曜日 9：00～12：00

### ◆あしず川池坊こどもお花教室（小城市牛津会館）

・開催日時 毎月第4日曜日 10：00～12：00

### ◆黄城子供いけばな教室（小城公民館）

・開催日時 毎月第3土曜日 10：00～12：00

### ◆小城いけばなこども教室（桜楽館）

・開催日時 毎月第3土曜日 13：30～15：30

### ◆澄心会親子茶道教室（小城市生涯学習センター）

・開催日時 毎月第4土曜日 9：30～10：30

### ◆三日月町こども茶道教室（小城市生涯学習センター）

・開催日時 毎月第3土曜日 9：30～10：30

### ◆芦刈町親子茶道教室（芦刈公民館）

・開催日時 毎月第2日曜日 10：00～12：00

### ◆尚絃会親子お箏教室（小城市生涯学習センター）

・開催日時 毎月第3土曜日 9：30～11：30

### ◆美智治会こども一般舞踊教室（小城町公民館）

・開催日時 毎月第3日曜日  
10：00～12：00（子ども） 13：00～15：00（一般）



【問】小城市文化遺産地域活動事業実行委員会  
（伊東） ☎090・5089・5909



## 職業訓練受講生募集

平成24年7月コースの受講生を募集します。

募集訓練科名	定員数
テクニカルオペレーション科	18
機械加工技術科	12
金属加工科	18
電気設備科	18
住宅リフォーム技術科	18
建築CAD科	24

※機械加工技術科はおおむね40歳未満の方が対象

※受講料無料

◆申込期限 6月1日（金）

◆入所日 7月3日（火）

◆訓練期間 6か月

◆申込先 最寄りの公共職業安定所

※毎月職業訓練説明会を実施しています。

【問】佐賀職業訓練支援センター

（ポリテクセンター佐賀） ☎26・9516



## ホストファミリーに なってみませんか！

◆実施期間 9月30日（日）までの土、日、祝日  
などの1泊2日

※希望により変更可

◆申込書 佐賀大学国際課で配布または

佐賀大学留学生センターホームページ

<http://www.isc.saga-u.ac.jp/>から

ダウンロードができます。

◆申込方法 申込書を下記まで郵送してください。

◆申込締切 5月31日（木）



【問・申】〒840-8502 佐賀市本庄町1番地  
佐賀大学 学術研究協力部 国際課  
☎28・8168



## 合同巡回労働相談会を開催

仕事上のトラブル、パワハラ・セクハラ、失業保険などのご相談を電話、または各庁舎で受け付けています。秘密は厳守します。お気軽にご相談ください。

月日	時間	会場
5月15日(火)	10:00~16:00	武雄市役所
5月18日(金)		鹿島市民会館
平日のみ	8:30~17:15	県庁

◆相談料 無料

【問】佐賀県雇用労働課(県庁新行政棟5階)

☎25・7100



## スキルアップセミナー 「楽しいホームヨーガ」参加者募集

◆日時 ①5月30日(水)、②6月13日(水)  
19時~20時30分

◆場所 牛津公民館

◆内容 初心者向けのホームヨーガ

◆対象 成人の方向け(小学校高学年より参加可)

◆定員 25人(先着順) ※参加費無料

◆持ってくるもの タオル、飲み物、動きやすい服装  
※ヨガマットをお持ちの方はご持参ください。

◆申込締切日 5月23日(水)17時

※一日のみの参加も可・託児あり

【問・申】牛津公民館 ☎63・8813



## あんま・はり・きゅう施術券

施術券(1枚1,000円の補助)を年間30枚発行して、施術料の一部を補助します。

◆対象者 65歳以上の高齢者

◆交付場所 各庁舎総合窓口

◆手続きに必要なもの ・印鑑

・委任状(家族以外の方が申請する場合のみ)

※委任状の用紙は、任意でご用意頂くか、各庁舎総合窓口にもあります。

【問・申】☎福祉課 ☎73・8820



## 牛津っ子よーいドン!

牛津小学校の運動会で走ってみませんか?

◆日時 5月27日(日)10時~(予定)

◆対象 来年度牛津小学校に入学予定の児童

※必ず当日の牛津小学校本部テントで、9時15分~45分までに申し込みが必要です。

※雨天などで運動会延期の場合がありますが、その時はこの種目は中止となります。

※運動会延期の連絡方法

・牛津小学校の緊急メール(要登録)

・小学校ホームページ

<http://www2.saga-ed.jp/school/edq11101/>

【問・申】牛津小学校(田中) ☎66・0047



## 広報「さくら」に掲載する広告を募集します

◆発行部数 15,300部

◆募集枠数 5日号:2枠~3枠/20日号:4枠~5枠

◆掲載規格(縦×横)・掲載料

・全枠:4.5cm×17.5cm 20,000円

・半枠:4.5cm×8.5cm 10,000円

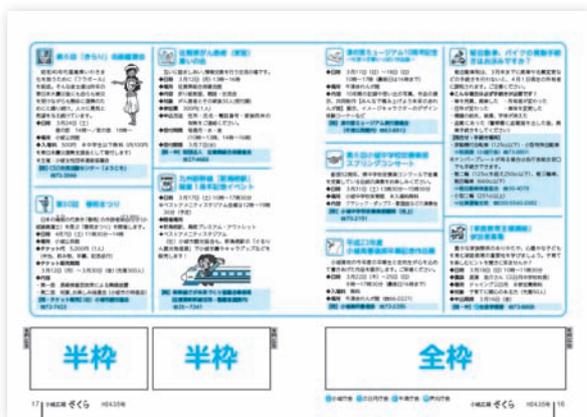
◆掲載期間 1回~最大6回まで

◆申込方法

申請書に記入し、掲載内容の分かるものを添付して、発行40日前までに総務課へ提出してください。詳細はお尋ねください。

※申請書はホームページからダウンロードすることができます。

【問・申】☎総務課 ☎63・8818



市内で唯一の伝統的な旗や幟を  
手掛ける職人さん取材しました



株式会社 城島旗染工 (牛津町)

代表取締役 城島 守洋さん



◀城島社長の色あざやかな作品

▶鹿島から来られた 洲上さんファミリー



**幟** を染めながら、「武将の表情を描くこと、ムラなく染色する作業は毎回緊張します。うちの幟はオーダーメイドのため、お客さんの好きな図柄や色合いを聞いて、手作業で染色や縫製作業を行っています。お客さんに満足していただくことが一番の喜びですね。」と話されるのは、この仕事を始めて30年になる城島さん。1本の幟を仕上げのまでに、6人の職人さんが分担で作業し、1週間程度かかるそうです。

また、「日本の伝統的な絵柄が、海外でどんな風に反応されるかとても興味があるんですよ。」と話されます。色合いの美しい壁掛けなども手掛けられ、イタリアやトルコで個展を開くなど、海外に向けても伝統文化を発信されています。

この日、幟を取りに来られた洲上さんは「子どものためにせっかくだからいろいろものを揃えて、知り合いからお店の話を聞いてお願いしました。」と話されました。

「あーも!ファミリー」の **おすすめレシピ**



今回は、たのしいヘルシー教室に参加してきました。

春のちらし寿司 1人分→419kcal



あーも!くん

プロフィール：食べることと運動が大好き。家族みんなで食べるごはんはおいしいな。小城の恵みで育つ元気っ子だよ!

◀下準備▶

- <ごはんに混ぜる具>大葉は細くせん切りにする。
- <しいたけの甘煮> 水で戻して、軸は切り、薄切りにして鍋に調味料を入れて、煮る。水分がなくなる前に火を止める。
- <さやえんどう> すじをとって、熱湯で茹で、せん切りにする。
- <れんこん> 皮をむき、うすく半月切りにする。沸騰したお湯に酢を加え、茹でる。
- <無頭えび> 殻と背ワタを取り、沸騰した湯に酒を加えて茹でる。
- <錦糸卵> 割ほぐした卵に砂糖、塩を加え混ぜる。熱したフライパンに油をひき、薄く伸ばして焼いた後、細く切る。

◀作り方▶

- 1 ごはんにすし酢を混ぜ、<ごはん混ぜる具>を加え混ぜる
- 2 皿に1を平らに盛り、下準備していた具材と、最後に桜でんぶを散らしたら完成!

【問合せ】  
健康増進課  
☎73・8822

材料 4人分

- ごはん ……茶碗4杯分 (600g)
- すし酢 ……大さじ4
- <ごはん混ぜる具>
  - 煎りゴマ ……小さじ2
  - 大葉 ……6枚
  - <しいたけの甘煮>
    - しいたけ (干) ……4枚
- 砂糖 ……小さじ2
- 醤油 ……小さじ1/2
- 酒 ……小さじ2
- みりん ……小さじ2
- さやえんどう ……4本
- 桜でんぶ ……小さじ2
- れんこん ……120g
- 酢 ……小さじ2
- 無頭えび ……8尾
- 酒 ……大さじ1
- <錦糸卵>
  - 卵 ……2個
  - 塩 ……ひとつまみ
  - 砂糖 ……小さじ2
  - サラダ油 ……小さじ2