

さくら

2013 December

12月5日号

No.107

平成25年

広報「さ」「く」「ら」の文字は、小城出身の書家・中林梧竹85歳の作品「いろは屏風」から集めました。

11月19日(火)

天山山系で初冠雪

を観測しました。

(市役所屋上から撮影)

CONTENTS 目次

02：平成24年度 決算報告

06：平成25年度 小城市職員採用試験

DVのない社会をめざして、ご意見を募集します

07：確定申告受付について

18：おぎレポ VOL.21 小城市食生活改善推進協議会

平成24年度 小城市の家計簿 決算報告

平成24年度の小城市の決算がまとまりました。普通会計の決算をもとに前年度と比較しながら家計に例えてみましたので、一緒に見ていきましょう。



小城市の平成24年度普通会計決算額を1か月の家計に例えてみると、小城家の1か月の家計にかかった金額は45万8千円です。

収入では、雑収入（諸収入等）や前月からの繰越金（繰越金）が大幅な減となったため、家の増改築等（投資的経費）を行うのに借入金（地方債）が増えました。

支出では、主に家の増改築費用（投資的経費）が増加しています。これは、施設などの建設費用（本庁舎増改築事業・芦刈小学校建設事業）が増加したためです。

一方、ローンの返済（公債費）や貯金（積立金）の額が大きく減少しています。原因は、ローンの繰上償還を平成24年度は行わなかったこと、支出額の増加などに伴い、貯金に回すお金が少なくなったためです。

小城家の1か月の収入・支出の内訳

H25.3.31 住民基本台帳人口 46,109人

小城家の収入

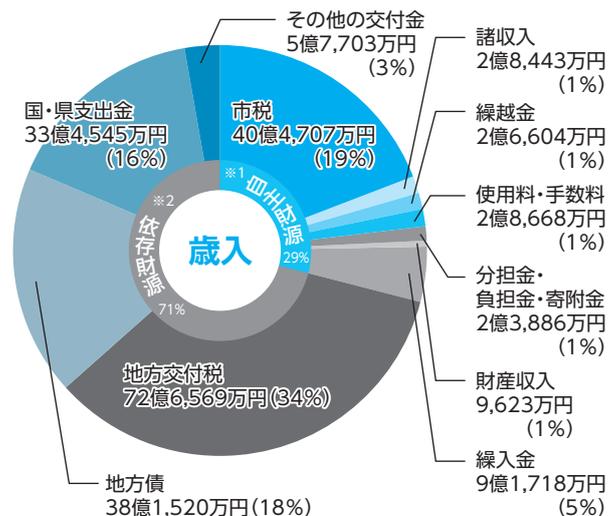
(単位：円、%)

	平成24年度 (A)	平成23年度 (B)	増減額 (A) - (B) (C)	増減率 (C)/(B)	備考
給料	87,772	87,345	427	0.5	市税
親からの援助	242,646	242,369	277	0.1	地方交付税 国庫支出金 県支出金 その他の交付金
雑収入	19,653	26,121	▲ 6,468	▲ 24.8	諸収入 分担金・負担金・寄附金 使用料・手数料 財産収入
貯金の取崩し	19,892	20,508	▲ 616	▲ 3.0	繰入金
前月からの繰越し	5,770	15,655	▲ 9,885	▲ 63.1	繰越金
新たな借入金	82,743	60,258	22,485	37.3	地方債
合計	458,476	452,256	6,220	1.4	

普通会計 歳入・歳出の内訳

歳入総額

211億3,986万円



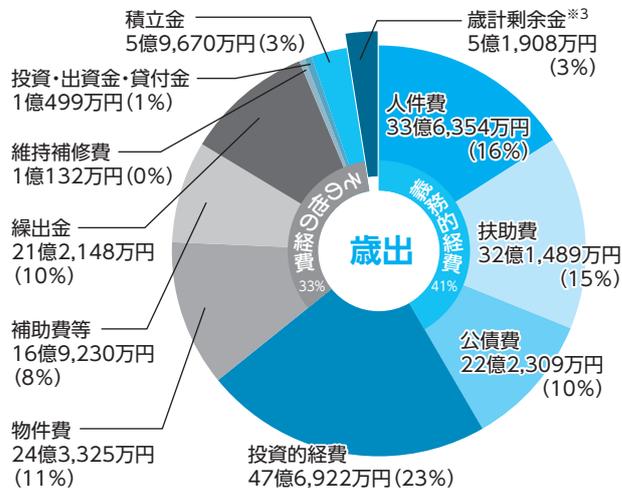
小城家の支出

(単位：円、%)

		平成24年度 (A)	平成23年度 (B)	増減額 (A)-(B) (C)	増減率 (C)/(B)	備考
生活費	食費	72,948	73,758	▲ 810	▲ 1.1	人件費
	医療費、 教育費等	69,724	65,924	3,800	5.8	扶助費
	ローンの 返済	48,214	64,077	▲ 15,863	▲ 24.8	公債費
その他 生活費	光熱水費・ 消耗品等	52,772	53,044	▲ 272	▲ 0.5	物件費
	自治会費・ クラブ 会費等	36,702	36,227	475	1.3	補助費等
	子供への 仕送り	46,010	41,658	4,352	10.4	繰出金
	家の 修繕費	2,197	1,552	645	41.6	維持補修費
	友達へ 貸したお金	2,277	2,265	12	0.5	投資・出資 金・貸付金
	貯金	12,941	27,185	▲ 14,244	▲ 52.4	積立金
	家の増改 築費用	103,433	71,932	31,501	43.8	投資的経費
その他	来月への 繰越金	11,258	14,634	▲ 3,376	▲ 23.1	歳計剰余金
合計		458,476	452,256	6,220	1.4	

歳出総額

206億2,078万円



※3 歳計剰余金とは、歳入総額-歳出総額の金額です。
歳出総額には、歳計剰余金は入りません。

指標からみる財政状況

	平成24年度	平成23年度
経常収支比率 財政の弾力性 (ゆとり) の指標	91.3%	87.6%
公債費比率 借金返済の割合	9.4%	6.8%
実質公債費比率 実質的な 借金返済の割合	6.9%	7.1%
財政力指数 自前の財源の割合 (3か年平均)	0.430	0.445
市税徴収率 (現年課税分)	97.6%	97.2%

【経常収支比率】 用途を制限されない経常的な収入（地方税、普通交付税などの毎年収入される性質のもの）に対する経常的な支出（人件費、公債費、扶助費などの毎年経常的に支出されるもの）の割合です。この割合が低いほど自由に使えるお金があることとなります。

【公債費比率】 市町村の一般財源の標準的な規模を「標準財政規模」といい、これに対する公債費（借金）の占める割合です。借金の償還が市の財政を圧迫していないかを示す指標です。

【実質公債費比率】 平成18年度から市債（借入金）の発行が許可制から協議制に移行したことに伴い、従来の起債制限比率にかわり、この新しい比率で起債制限を行うこととされました。この比率が18%以上になれば、地方債の発行に許可が必要になり、25%以上になれば、単独事業での地方債の発行が認められなくなります。

【財政力指数】 地方公共団体の財政に力があるかどうかを表す指標です。財政力指数が高いほど自主財源（地方公共団体が自ら調達できる財源）の割合が高く、財政力が強いこととなります。これが1を超えると、普通交付税は交付されなくなります。

小城市の貯金と借入金

貯金（年度末残高）

基金名	平成24年度	平成23年度	対前年度
財政調整基金	20億9,234万円	19億9,863万円	9,371万円
減債基金	21億5,062万円	21億4,720万円	342万円
公共施設整備基金	19億9,912万円	23億4,682万円	△ 3億4,770万円
その他特定目的基金	113億6,196万円	112億2,460万円	1億3,736万円
合 計	176億404万円	177億1,725万円	△ 1億1,321万円

※普通会計分の基金残高です。

借入金（年度末残高）

会計	平成24年度	平成23年度	対前年度
一般会計	200億7,526万円	182億2,793万円	18億4,733万円
簡易水道特別会計	3,167万円	3,345万円	△ 178万円
下水道特別会計	130億1,636万円	125億6,538万円	4億5,098万円
合 計	331億2,329万円	308億2,676万円	22億9,653万円

小城市の貯金は、176億404万円となり、前年度より1億1,321万円減りました。また、借入金は前年度より22億9,653万円増え331億2,329万円となりました。今後も一般会計においては、義務教育施設の改築や市営住宅の改築などを計画しています。下水道事業についても、平成42年までの整備を計画しています。こうしたことから、小城市の貯金は今後減少していき、逆に借入金が増加していくものと考えられます。

企業会計借入金（年度末残高）

会計	平成24年度	平成23年度	対前年度
水道事業会計	6億7,984万円	7億2,101万円	△ 4,117万円
病院事業会計	2億5,488万円	2億6,957万円	△ 1,469万円
合 計	9億3,472万円	9億9,058万円	△ 5,586万円

各会計の決算収支

平成24年度会計別決算

会計名		歳入決算額	歳出決算額
普通 会計	一般会計	211億3,853万円	206億1,885万円
	授産場特別会計	2,498万円	2,329万円
	小 計	211億6,351万円	206億4,214万円
特別 会計	簡易水道特別会計	706万円	551万円
	下水道特別会計	22億1,786万円	21億2,092万円
	国民健康保険特別会計	48億4,925万円	53億5,763万円
	後期高齢者医療特別会計	4億7,396万円	4億6,527万円
	小 計	75億4,813万円	79億4,933万円
合 計		287億1,164万円	285億9,147万円

※平成24年度決算報告（普通会計）のグラフと上記の普通会計の小計が合わないのは、普通会計間でのやり取り（繰入繰出）がなかったもの（相殺）として処理しているためです。

平成24年度公営企業会計決算

会計名	収益的収入および支出		資本的収入および支出	
病院事業会計	病院事業収益	11億4,812万円	資本的収入	4,953万円
	病院事業費用	12億1,658万円	資本的支出	4,284万円
水道事業会計	水道事業収益	2億7,373万円	資本的収入	4億60万円
	水道事業費用	2億6,414万円	資本的支出	3億5,770万円

平成24年度に実施した主な事業を紹介します

中心市街地活性化推進室

まちなか市民交流プラザ等整備事業 4,129万7千円

中心市街地の少子・高齢化に対応するまちづくりや交流による活性化、地域経済への波及効果が期待できる核的施設として「(仮称)まちなか市民交流プラザ」の設計に着手しました。

下水道課

下水道整備事業 13億4,108万円

下水道計画区域にある浄化センターや下水道管の整備を進めました。

教育総務課

芦刈小学校建設事業 9億7,231万2千円

児童の安心・安全のために、学習環境の充実と屋内運動場などの改築を行いました。

学校教育課

教育情報化推進事業 1億7,366万7千円

「教育の情報化」で授業改善、学力向上を目的として、電子黒板の整備や、小中学校内のネットワークなどの再整備を行いました。

こども課

乳幼児・子どもの医療費助成事業 9,645万1千円

子どもの疾病の早期発見と治療の促進のため、医療費などの助成を行いました。

文化課

中林梧竹没後100年記念事業 250万2千円

「書聖・中林梧竹没後100年記念事業特別展」を開催し、講演会、史跡探訪会などの各種イベントを実施しました。

市ホームページから

[平成24年度決算報告](#) で検索！

【問合せ】 財政課 (西館2階)
担当 土井・下村
☎37・6117

総務課

永久保存文書資料整備構築電子化事業 2,455万8千円

文書資料などの汚損・破損防止や検索性を高めるために、旧4町で管理していた永久保存文書資料を電子化しました。

企画課

本庁舎増改築事業 15億5,350万3千円

本庁舎方式へ移行するため、増築庁舎整備などに取り組みました。

環境課

中継センター運営事業 4億9,098万4千円

ごみを収集し、唐津市にある佐賀県廃棄物処理施設「クリーンパークさが」へ搬送を行いました。

福祉課

介護給付費・訓練等給付費支給事業 6億7,018万2千円

障がい者の自立支援のため、介護給付や施設入所・訓練などの支援を行いました。

健康増進課

ヒブ・小児用肺炎球菌ワクチン接種事業 3,202万4千円

乳幼児のヒブ・肺炎球菌による感染症を予防するため、ワクチン接種を行いました。

農村整備課

農業体質強化基盤整備促進事業 4億9,382万9千円

農業の競争力と体質を強化するため、農業用排水路整備などを行いました。

建設課

住宅リフォーム緊急助成事業 1億5,077万3千円

住宅リフォーム工事の促進による住宅の質の向上と地域経済の活性化を図ることを目的に、助成事業を行いました。

平成25年度 小城市職員採用試験 (民間企業等職務経験者)

民間企業などでの職務経験があり、土木工事の設計・施工監理、都市計画、道路計画、都市基盤整備などの業務に、即戦力として従事する人材を求めます。

〈行政職 土木〉 1人程度

◆採用日 平成26年4月1日

◆受験資格

次の要件を全て満たす方
 ・昭和53年4月2日以降に生まれた方
 ・建設会社、設計コンサルタントなどで、道路、橋りょう、河川、砂防、急傾斜地、上下水道等の分野に係る土木工事の計画、設計、積算、施工管理業務などに従事した職務経験が平成25年11月末現在で通算して5年以上ある方

◆受験手続

申込書および試験案内などは、市民課(西館1階)、各出張所市民課窓口で配布します。
 申込書、アピールシートを総務課に提出ください。

◆受付期間

12月5日(木)～27日(金)
 ※郵送の場合、12月27日(金)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

詳細は試験案内とホームページでご確認ください。



【問合せ】総務課(西館2階)

担当 池田・村岡

☎37・6112

担当 江頭・清水

☎37・6101

後期高齢者医療保険料 納付証明書を送付します

平成25年中に後期高齢者医療保険料を支払った方に、確定申告に必要な納付証明書を平成26年1月下旬に送付します。

◆普通徴収の場合

(納付書払い・口座振替)

送付する納付証明書の「普通徴収」の欄に記載されている金額を社会保険料控除として申告してください。

◆特別徴収の場合(年金天引き)

日本年金機構などが送付する源泉徴収票の「社会保険料の金額」の欄に、納付証明書の「特別徴収」の欄の金額が含まれています。普通徴収で納付した保険料がなければ、申告の際に納付証明書を添付する必要はありません。特別徴収で支払った保険料は、特別徴収された本人以外の社会保険料控除としては申告できません。

【問合せ】国保年金課(西館1階)

担当 江頭・清水

☎37・6101

DVのない社会をめざして、ご意見を募集します

配偶者等からの暴力(DV)の防止及び被害者支援基本計画【案】を作成しましたので、皆さんからのご意見を募集するパブリックコメント(意見公募)を行います。

◆計画の公表先

市ホームページ、各出張所窓口、各市民図書館、企画課

◆応募方法

住所、氏名、電話番号を明記の上、持参、郵送、ファックス、電子メールのいずれかの方法で提出してください。(様式は任意でも可)

◆応募期間

12月9日(月)～平成26年1月10日(金)

【問合せ・応募先】

〒845-8511

小城市三日月町長神田2312番2

企画課(西館2階)

担当 池田・福岡

☎37・6115

FAX 37・6163

kikaku@city.ogi.lg.jp

確定申告受付について

今年も確定申告受付を行います。
申告期間中は、各会場（芦刈、牛津、小城）でも期間を設定し、受け付けます。

なお、1月20日(月)の区長文書配達時に「平成26年度市県民税申告及び所得税の確定申告が始まります」という冊子を全世帯に配布しますので受付場所や対象地域を必ず事前に確認し、「ご来場ください」。

◆休日受付(対象市内全域)

平成26年3月2日(日)・16日(日)

9時～16時

小城市役所大会議室

(西館2階会議室)

※市ホームページから

確定申告で検索!

【問合せ】税務課(西館1階)

担当 森・森永

☎37・6103

内容	期間	場所	受付時間
還付申告	2/12(水)～14(金)	小城市役所	9時～16時
市県民税申告・確定申告	2/17(月)～3/17(月)	下記のとおり	9時～16時

期間	受付場所	対象地域
2/17(月)～21(金)	小城市役所(西館2階会議室)	小城町・芦刈町全域
	旧小城市議会棟議場	牛津町全域
2/24(月)～28(金)	小城市役所(西館2階会議室)	三日月町・牛津町全域
	小城公民館(3階大ホール)	小城町全域
3/3(月)～7(金)	小城市役所(西館2階会議室)	三日月町全域
	ひまわり(集団指導室)	芦刈町全域
3/10(月)～17(月) ※15日(土)を除く	小城市役所(西館2階会議室)	市内全域

ご利用ください 三日月野外研修センター「夢とロマンの丘公園」

緑に囲まれたこの施設は、ロジ風の宿泊棟、研修棟と、キャンプファイヤーができる広場、公園、炊事場で構成されています。

公園には、全長60メートルのローラースライダーやターザンロープ、幼児向けの遊具があります。周囲には藤隠れの滝、小川を利用した親水エリアがあり、水遊びができます。四季を通じ自然の中で、心身ともにリフレッシュできる施設です。

炊事場では火をおこして、かまどで自炊調理をします。食材を持ち参し、無料貸出しの調理用具で飯ごう炊飯やカレーなどが作れます。燃料のまきは、一束100円



で販売しています。バーベキューのときなどは炭などをご持参ください。事前に消防署に届ければ広場でキャンプファイヤーも楽しめます。

ぜひ、子ども会や地域の野外体験行事などにご利用ください。

※施設を利用する際は、7日前までに生涯学習課へ申請書の提出が必要です。

三日月野外研修センター使用料

使用料	市内居住者	100円
	市外居住者	200円
宿泊料	市内居住者	200円
	市外居住者	200円

(1人・1日につき)

【問合せ】生涯学習課(東館2階)

担当 西岡・南里

☎37・6132

民生委員・児童委員へ！

高齢福祉・障がい者福祉・児童福祉など、福祉に関する心配ごととは担当地区の委員にご相談ください。

民生委員・児童委員の氏名と担当地区は次のとおりです。

三日月町

氏名	行政区	担当地区
選定中		東分・西分・岡本・杉町
嘉村 正紘	今市	大地町・今市・深川・赤司・袴田
新藤 康彦	緑	緑・立物・芦田・道辺
長崎 順子	三ヶ島	三ヶ島
山田 久江	深町	堀江・深町
高岸 巖	四条	島溝・四条
徳廣 利彦	社	遠江・久本・社
樋渡 教子	江口	金田・江口・立石
大野 義敬	江利	江利・五条
福田日出夫	樋口	樋口
山中 保利	大寺	大寺
上野恵美子	佐織	初田・佐織
中原 照夫	戊	戊
堤 博行	吉原	高田・長神田・吉原
にしおか 富子	仁俣	仁俣・土生・甲柳原
きのした 光江	甘木	甘木1班～11班
おおかわ 玲子	甘木	甘木(東・西・南・北・中古賀)・石木
高木 茂	久米	久米
おおた 和美	本告	本告1班～6班、12・13班
まつだまり子	本告	本告7班～11班、14・15班

牛津町

氏名	行政区	担当地区
天草 敬子	新町	新町
楠田美代子	友田	牛津栄町・友田(1班～9班・22班)
井上 静	友田	友田(10班～21班)
ひさもと 成子	牛津本町	牛津本町
原口 豊秀	天満町	天満町(16班～30班)
おおや 茂子	天満町	天満町(1班～15班・31班)
きたはらようじろう	江津	江津・西江津
いわさき 奏子	柿樋瀬	柿樋瀬
やまなか トキコ	柿樋瀬	柿樋瀬
あかいし 久男	練ヶ里	練ヶ里
みねまつ 正雄	生立ヶ里	生立ヶ里・乙柳

小城町

氏名	行政区	担当地区
池田 幹夫	上町	高原・上町・布施ケ里・アミジア
小野 忠久	中町	中町・下町
なかお 英敏	鯖岡	蛭子町・鯖岡・岡町
井手 浩子	大手町	正徳町・朝日町・大手町
たけどみ 一郎	小城本町	小城本町
よしだ 幸子	北小路	北小路
池田 弘子	西小路	西小路
もむら 幸子	城栄町	不二町・城栄町
すわみ 佐子	東新町	東新町
くらなが 圓幸	清水	清水・原田・北浦
おおの 良子	横町	吉田・横町
ふじの 藤野 進	松尾	三間寺・松尾
こやなぎ 武敏	二瀬川	焼山・須の木・永泉寺・二瀬川
江里口清春	江里口	大日・江里口・大塚・江里山
たなか 英雄	馬場	馬場・松本・石体
たかとり 千波	住吉町	住吉町・雇用促進・県営住宅
おおいえ 和義	畑田	砂田・畑田・下畑田・西新町
あらき 邦彦	小城栄町	平原・小城栄町
こが 幸代	鷺ノ原	鷺ノ原
こが 和子	西谷	西谷・寺浦
おおいし 一水	出分	庄・出分・弥生町
まご 公敏	中善寺	円光寺・中善寺・松葉・宿
きしかわ 康清	郷の木	郷の木・川原・東小松・桑鶴
まご 直喜	寒気	小城中村・本山・寒気・川内
いであみ 美代子	君ヶ坂	西晴気・一本松・君ヶ坂・米ノ隈
たなか 祥二	萩ノ町	黒原・萩ノ町
みね 秀夫	峰	峰・小隈・坂井・湯谷
みやまき 三鈴	西川	西川・山崎
ひぐち 桂子	上右原	上右原・下右原
ひょうどう 繁利	門前	門前・小島・下久須・牛尾
もろおか 賢治	船田	大江・船田・久蘇・轡ヶ里

【問合せ】福祉課(西館1階)担当 深町・山本 ☎37・6107

福祉のご相談は 私たち

平成25年12月1日から平成28年11月30日まで担当いただく、民生委員・児童委員と主任児童委員をご紹介します。

長年のご活動 ありがとうございました。

任期満了に伴い次の方達が退任されました。
地域福祉のために活動いただき、ありがとうございました。

(50音順 敬称略)

民生委員・児童委員

【小城町】

秋山茂子、井澤恵己子、泉貴美子、今村由美子、浦川周作、江里口和雄、円城寺豊、於保全子、笠原直樹、北島茂、國信孝義、久原國利、武富英喜、手塚トミ子、野口トミ子、馬場宏晃、福山スミ子、牧野内恒男、真子和弘、宮原加代子、武藤佐恵子、諸田勝也、吉田陸代

【三日月町】

江頭枝以子、陣内倭子、陣内伸一、馬郡優、松内廣義、本村司

【牛津町】

乙成享、川副正文、菊池智子、北村喜美子、野口昭、牟田光子

【芦刈町】

古賀英男、辻憲次郎、中島増美、三ツ家和美

主任児童委員

【小城町】 今村須恵子、早田圭吾

【三日月町】 江頭久美子

【牛津町】 築地郁子

【芦刈町】 東統禅

【民生委員・児童委員の連絡先】

お住まいの地区を担当する民生委員・児童委員の連絡先は、市役所福祉課（☎37・6107）または、民生児童委員連絡協議会事務局の社会福祉協議会・各支所へお問い合わせください。

小城市社会福祉協議会

小城支所 ☎73・2700（桜楽館内）

三日月支所 ☎73・4911（小城市役所別館）

牛津支所 ☎51・5324（アイル内）

芦刈支所 ☎66・5566（ひまわり内）

牛津町

氏名	行政区	担当地区
もり 森 和弘	下江良	上江良・下江良
こがみ 古賀己代吉	勝	勝・高柳・大戸ヶ里・前満江
こてがわ 小手川淑子	江津ヶ里	江津ヶ里
しちだ 七田 正久	新屋敷	砥川町・新屋敷・宿古賀
あいかわ 相川ゆく代	両新村	泉・両新村
まきぐち 牧口 守喜	谷	谷・内砥川
えち 江口 敏之	牛津永田	寺町・柳鶴・蒲原・牛津永田

芦刈町

氏名	行政区	担当地区
つじ 辻 秋雄	川越	八枝・立野・虎坊・川越
みづた 水田 善久	浜中	浜中
なかむら 中牟田正彦	三条	高道・三条
かわさき 川崎 和矢	東戸崎	西戸崎・東戸崎
たなか 田中 和夫	町分	町分・中溝
つちしほ 土橋由紀子	舎人	小路・舎人
ゆずりば 杠 千鶴子	東道免	西道免・東道免
みくりや 御厨 英正	下古賀	下古賀
おかもと 岡本 澄雄	牛王	牛王・芦刈中村
きたしま 北島 博務	新村	道免・新村
もり 森 喜良	弁財	社搦・弁財
みづた 水田 安子	芦刈永田	芦刈永田
やまだ 山田 廣人	六丁	六丁
やまうち 山内 節子	住の江東	住の江西・住の江東

主任児童委員

氏名	行政区	担当地区
つねまつ 常松 厚生	西谷	小城町全域
まつせ 松瀬さおり	布施ヶ里	小城町全域
のぐちみ 野口美奈子	長神田	三日月町全域
ますだ 増田 淑子	佐織	三日月町全域
えぐちくみ 江口久美子	寺町	牛津町全域
いずみ 泉 万里江	友田	牛津町全域
ながまつ 永松みどり	立野	芦刈町全域
ともだ 友田日出子	牛王	芦刈町全域

年末年始のごみ・し尿収集等のお知らせ

			12月								1月						
			25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	
			水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	
燃えるごみの収集	市内全域	月・木曜日区域		○				○							○		
		火・金曜日区域			○				休み	休み	休み	休み	○			○	
		水曜日区域	○														
資源物の収集	市内全域		○ ペットボトル														
ごみの直接持込	市内全域	小城市廃棄物 中継センター ☎66・1630	○ 8:30~ 16:00	○ 8:30~ 16:00	○ 8:30~ 16:00	○ 8:30~ 15:00	休み	○ (草木類 不可) 8:30~ 16:00	休み	休み	休み	休み	○ (草木類 不可) 8:30~ 15:00	休み	○ 8:30~ 16:00	○ 8:30~ 16:00	
資源物の直接持込	市内全域	小城消防署北分署 南側敷地資源物回収所	休み	○ 9:00~ 16:00	○ 9:00~ 16:00	休み	休み	休み	休み	休み	休み	休み	△ 9:00~ 12:00	○ 9:00~ 16:00	○ 9:00~ 16:00		
		牛津庁舎東側車庫															
し尿汲み取り	市内全域		○	○	○	休み	休み	△	休み	休み	休み	休み	休み	○	○		
	申込先		し尿汲み取りは、お住まいの地区の下記の許可業者に直接申し込みください。 【小城町、三日月町の一部】(有)小城新生興業社 (☎72・3091) 【三日月町の一部】ヤマトカンキョウ(株) (☎62・0059) 【牛津町、芦刈町】(有)天山環境開発工業 (☎66・1356)														
火葬場	市内全域	天山地区共同斎場組合 ☎76・2657	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	

○…収集有り、可 △…午前中のみ可 休み…収集無し、不可

◎燃えるごみ収集・・・火・金曜日区域は、1月4日(土)から収集します。

(当日の朝8:30までにゴミステーションへ出してください)

※ごみ収集前と収集後のごみだしは、周辺に迷惑をかけます。

◎燃えないごみ収集・・・コンテナが満杯の時には、各家庭で保管をお願いします。

◎粗大ごみ収集・・・年末は、12月26日(木)まで回収します。(受付は、12月20日(金)までです)
年始は、1月9日(木)から回収します。

◎資源物収集

1月1日(水)は、収集しません。

○1月8日(水) 紙類・硬質プラスチック ○1月15日(水) 容器包装プラスチック

○1月22日(水) トレイ・飲料缶 ○1月29日(水) ペットボトル

(詳しくは、平成25年度小城市ごみ分別カレンダーでご確認ください)

廃棄物中継センターへ持ち込まれる方へお願い

- 【注意①】 ごみカレンダーでごみの処分方法を確認し、分別後の持ち込みをお願いします。(混在や分別できていない場合は、持ち込みできません)
- 【注意②】 12月30日(月)と1月4日(土)は、ごみの量が多くなるため、「剪定くず、草、木くず」は持ち込みできません。※1月6日(月)から持ち込みできます。
- 【注意③】 年末年始は、持ち込み車両で大変混雑しますので、係員の指示にしたがってください。また、ごみは早めにお持ちください。



事業所から持ち込まれる方へのお願い

- 【注意①】 事業所からの可燃ごみ・不燃ごみ・資源物は、すべて有料です。
- 【注意②】 事業所からの粗大ごみは、そのままでは持ち込みできません。必ず解体分別してください。
※有料で受け入れている粗大ごみ(家具・椅子など)は、一般家庭で使用されたものに限りです。
- 【注意③】 産業廃棄物と処理困難物は持ち込みできません。



《産業廃棄物の具体例》

- ① 農林業生産などに関する資材(機械を含む)
ビニールハウス、畜産飼料、育苗ポット、畦波、ノリ網、魚網、家畜糞、家畜の死体、農薬など、ビニール
- ② 工業生産等に関する資材(機械を含む)
原料を梱包しているビニール、パレット、パルプ製造業及び印刷業から出る紙くず、食品製造業から出る残さ、新築改築に伴うもの、上下水道設備に伴うもの、排水設備に伴うもの
- ③ その他事業活動に伴うもので受け入れできないもの
焼却灰などの燃えがら、汚泥、廃油、塩酸・硫酸などの酸性の液体、アルカリ性の廃液、廃プラスチック類(合成樹脂類、合成ゴム類、発泡スチロール類)、建築廃材(木材を含む全て)、事業系陶器くず、事業系ガラスくず(車両ガラス含む)、鉄くず



《処理困難物》(廃棄物中継センターでは受け入れはできません)

- ① テレビ・エアコン・冷蔵庫及び冷凍庫・洗濯機及び衣類乾燥機などの家電リサイクル法による家電とパソコン。
- ② バッテリー・タイヤ・焼却灰・消火器・ガスボンベ・塩化ビニル管・塩化ビニル波板・塗料・薬品
- ③ コンクリートがれき・レンガ・石・土・爆発や発火の恐れがあるもの



【問合せ】 小城市廃棄物中継センター 担当 古賀・森 ☎66・1630
環境課(西館1階) 担当 久原・村岡 ☎37・6102

入札結果の公表

(10月入札分で予定価格が1,000万円を超えるもの)

(単位：円、%)

工事名等	指名業者等	落札業者	落札決定額 (うち消費税相当額)	予定価格 (うち消費税相当額)	落札率	入札執行課
芦刈特定環境保全公共下水道事業 中継ポンプ設置工事	(株)協和製作所・(株)荏原製作所九州支社 新明和工業(株)流体事業部営業本部九州支店	新明和工業(株)流 体事業部営業本 部九州支店	9,975,000 (475,000)	12,075,050 (575,000)	82.61	下水道課 ☎37-6122
三日月特定環境保全公共下水道事業 中継ポンプ設置工事	(株)クボタ九州支店・(株)九電工佐賀支店・(株)ミゾタ	(株)ミゾタ	14,700,000 (700,000)	15,540,000 (740,000)	94.59	
小城公共下水道事業 第3号調査設計業務	(株)九州構造設計・(株)有明エンジニアリング (株)親和コンサルタント・(株)エスジー技術コンサルタント (株)トップコンサルタント・国際技術コンサルタント(株) 西日本総合コンサルタント(株) (株)コスモエンジニアリング佐賀支店・新栄地研(株)	(株)親和 コンサルタント	17,325,000 (825,000)	18,314,100 (872,100)	94.60	建設課 ☎37-6120
(繰越)市営住宅建替事業 用地測量・造成設計・地質調査等業務	九州技術開発(株)・(株)九州構造設計・(株)有明エンジニアリング (株)エスジー技術コンサルタント・西日本総合コンサルタント(株) 新栄地研(株)・(株)精工コンサルタント小城支店	(株)精工コンサル タント小城支店	12,600,000 (600,000)	12,807,900 (609,900)	98.38	
JR小城駅周辺環境整備事業 駐輪場等整備工事	(株)エグチ・ビルド・服巻建設(株) (株)中島工務店・モロトミ建設(株)	服巻建設(株)	84,840,000 (4,040,000)	88,725,000 (4,225,000)	95.62	中心市街地 活性化推進室 ☎37-6146
(繰越)社会資本整備総合交付金事業 社線舗装補修工事	(株)政工務店・岡本建設(株)・(株)中島工務店	(株)政工務店	14,280,000 (680,000)	15,120,000 (720,000)	94.44	建設課 ☎37-6120
旧牛津庁舎維持管理費 旧牛津庁舎解体工事	(株)政工務店・(株)下村建設・岡本建設(株)・(株)中島工務店		37,338,000 (1,778,000)	39,375,000 (1,875,000)	94.83	財政課 ☎37-6117
小城公共下水道事業 小城北町第1号管渠布設工事	(株)ナカムラ・(株)嶋本建設・水田建設(株) (株)エイ・ティ・ジー・(株)江里口造園小城支店 服巻建設(株)・(株)中部ガス・(株)豊城建設	(株)中部ガス	22,522,500 (1,072,500)	23,730,000 (1,130,000)	94.91	下水道課 ☎37-6122
三日月特定環境保全公共下水道事業 三ヶ島第2号管渠布設工事	(株)嶋本建設	14,742,000 (702,000)	15,540,000 (740,000)	94.86		
(繰越)農業体質強化基盤整備促進事業 堀江水路②整備工事	(株)大義建設	(株)大義建設	26,670,000 (1,270,000)	27,405,000 (1,305,000)	97.32	農村整備課 ☎37-6127
小城公共下水道事業 仁保第1号管渠布設工事	(株)政工務店・(株)下村建設・西岡建設(株)	(株)中島工務店	57,750,000 (2,750,000)	63,210,000 (3,010,000)	91.36	下水道課 ☎37-6122
三日月特定環境保全公共下水道事業 島溝第1号管渠布設工事	岡本建設(株)・(株)エグチ・ビルド・(株)大義建設 (株)城南建設・(株)中島工務店・(株)久保建設	(株)下村建設	46,200,000 (2,200,000)	50,610,000 (2,410,000)	91.29	
芦刈特定環境保全公共下水道事業 道免第2号管渠布設工事	(株)城南建設	17,325,000 (825,000)	18,375,000 (875,000)	94.29		
(繰越)農業体質強化基盤整備促進事業 下古賀地区 制水門改修工事	(株)下村建設	31,185,000 (1,485,000)	32,235,000 (1,535,000)	96.74	農村整備課 ☎37-6127	
三日月特定環境保全公共下水道事業 三日月浄化センター建設工事	青木あすなる・中島建設共同企業体 鹿島・大義建設共同企業体	鹿島・大義建設 共同企業体	369,360,000 (27,360,000)	372,006,432 (27,556,032)	99.29	下水道課 ☎37-6122

※入札結果は、市ホームページでも公表しています。

入札結果のとりまとめは建設課で行っていますが、入札結果の詳細は、各入札執行課へ直接お問い合わせください。

【問合せ】建設課(東館1階) 担当 西田・右近 ☎37-6120

人権のまど

『地区の信条』

社会教育指導員 江里口 義広

人権と言えば何だか堅苦しくて難しいものだなと思われかもしれませんが、「人権」とは、だれにとっても身近で大切なものです。わたしたちは、お互いに尊重し合うとともに、それを自分たちの力で大切に守り育てていかなければなりません。

人権学習懇談会会場の、ある公民館に掲げられていた、これにピッタリの「地区の信条」を紹介します。

- 一、私達は思いやりの心をもってすべての人に親切にしましょう。
- 一、私達は働く喜びを分けあって明るい家庭をつくりましょう。
- 一、私達は老人をいたわり子供に愛の手をさしべましょう。
- 一、私達は豊かな教養を身につけて地区の生活を高めましょう。

情報いろいろ

INFORMATION



☆牛津分室クリスマス おはなし会☆

- ◆日時 12月15日(日) 11時~12時
- ◆場所 牛津公民館 2階 第2研修室
- ◆内容 パネルシアター、大きな絵本、工作など。
クリスマスプレゼントもあります!

【問】小城市民図書館 牛津分室 ☎37・6144



冬の交通安全県民運動実施

「守ろう交通ルール 高めよう交通マナー」を運動のスローガンに12月11日(水)~20日(金)まで「冬の交通安全県民運動」が実施されます。

《重点目標》

- ①子どもと高齢者の交通事故防止
- ②早めのライト点灯による夜間の交通事故防止
(走行用前照灯はハイビーム(上向き)が原則)
- ③横断歩道上における交通事故の根絶
- ④飲酒運転の根絶

冬季は、日暮れが早くなり視認性が低下するため、交通事故が多発する傾向にあります。交通ルールを守り、交通事故防止に心がけましょう。

【問】総務課(西館2階) ☎37・6112



北朝鮮人権侵害問題啓発週間 ~12月10日(火)から16日(月)まで~

拉致問題を始めとする北朝鮮当局による人権侵害は、国際社会を挙げて取り組むべき課題です。この問題に関心と認識を深めて、一人一人が真剣に考えていきましょう。

【問】小城警察署 警備課 ☎73・2281



小城市議会議員選挙 立候補予定者説明会

2月9日告示、2月16日執行予定の小城市議会議員選挙の立候補予定者説明会を開催します。

説明会では、立候補に必要な書類なども配布しますので、立候補あるいは立候補者を推薦しようと考えられている方は、必ず出席してください。
※1候補につき3人以内の出席をお願いします。

- ◆日時 12月24日(火) 10時~
- ◆場所 小城市役所 大会議室(西館2階)

【問】小城市選挙管理委員会事務局
☎37・6114



☆雑誌付録プレゼントの お知らせ☆

小城市民図書館で購入している雑誌のふろくを抽選でプレゼントします。

- ◆応募期間〈全館共通〉
12月10日(火)~28日(土)
- ◆応募方法
図書館内に設置している応募箱に、欲しいプレゼントの番号を書いて応募してください。
- ◆対象者
図書館のカード登録をされている方のみ応募可能です。
- ◆当選発表 平成26年1月5日(日)

【問】小城市民図書館
小城館 ☎71・1131 三日月館 ☎72・4946
牛津分室 ☎37・6144 芦刈分室 ☎37・6141

有料広告

過払金 返還請求!

完済した方だけでなく、現在まだ借金が残っている方でも、連続10年以上の取引がある方には、自己負担金をゼロにします。

取り戻した過払金以上のお金は、一切いただきません。
何も取り戻せなかった場合は、1円もいただきません。
(取り戻した過払金の中から20~25%をいただくのみです。)

相談無料 秘密厳守

詳しくはホームページをアクセス!

西九州総合 検索

<http://nishi9kabarai.com/>



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

西九州総合法律事務所



要電話予約

☎0954-27-8056

受付/(月~金) 9:00~12:00 13:00~18:00
佐賀県武雄市武雄町大字武雄5650-26



がってん福祉・介護講座

福祉に関心を持つ市民の方を対象に、福祉・介護サービスについて分かりやすい（がってんのいく）講義や疑似体験などを2日間で行います。

- ◆日時 12月10日（火）・11日（水）
10時～16時
- ◆場所 ゆめりあ
- ◆定員 先着30人
- ◆受講料 無料（要予約）

【問・申】公益社団法人佐賀県社会福祉士会
☎36・5833



スキルアップセミナー 「そば打ち体験教室」

- ◆日時 12月14日（土）9時30分～12時
- ◆場所 アイル 調理室
- ◆内容 そば打ち体験
- ◆定員 15人（先着順）
- ◆参加費 600円
- ◆持参品（必携）
・エプロン ・三角巾 ・密閉容器（持帰り用）
※お持ちの方のみご持参ください。
・調理用ボール（特大：直径40cm以上が好ましい）
・麺棒
- ◆申込期限 12月12日（木）17時

【問・申】牛津公民館 ☎37・6143



司法書士による 成年後見制度入門講座

- ◆日時 12月21日（土）10時～16時30分
- ◆場所 iスクエアビル 5階
（佐賀市駅前中央1丁目8-32）
- ◆受講内容
・成年後見人、成年後見監督人の仕事内容
・早見優、三遊亭円楽が案内する後見制度（DVD上映）
・成年後見人としての心構え など
- ◆受講料 無料
- ◆申込方法 電話で受け付けます。※先着74人

【問・申】（公社）成年後見センターリーガル
サポート佐賀支部 ☎29・0626



あなたのおすすめ 「お手軽マイレシピ」を募集します！

小城市で多く作られている作物（豆製品【納豆、豆腐、豆乳など】、れんこん、玉ねぎ、みかん、いちご、なす）を一つ以上使ったあなたの「お手軽マイレシピ」を教えてください。選考後、後日広報「さくら」でご紹介します。

- ◆応募方法 氏名、住所、電話番号、レシピを記入し、料理の写真を同封または添付した上、封書かEメールなどでお送りください。選ばれた方には電話連絡後、取材と撮影にお伺いします。
- ◆応募期限 12月20日（金）必着

【問・申】 ☎845-8511

小城市三日月町長神田2312番地2 小城市役所
総務課 秘書広報係 ☎37・6113
✉ kouhou@city.ogi.lg.jp



第4回世界の料理を 作りましょう！

小城市在住の外国人講師を招き、世界の料理を紹介してもらいます。一緒に料理を作りながら、外国文化を学び、国際交流を楽しみませんか。

- ◆日時 12月23日（祝）10時～13時
- ◆場所 桜楽館
- ◆対象者 市内在住の中学生以上の方
- ◆持参品 エプロン
- ◆材料代 500円
- ◆定員 30人 ※要申込
- ◆申込期限 12月16日（月）
※この事業は「小城市協働推進事業」の補助を受けて実施します。

【問・申】 おぎにほんご教室（西尾）

☎73・3309 FAX 73・5506

✉ ogi_nihongo@yahoo.co.jp

大学卒業程度

公務員講座

受講生募集中！

中上級

佐賀県庁・佐賀市役所・国家公務員試験合格を目指す！



学校法人・県知事認可専修学校・専門士称号付与認可校

九州国際情報ビジネス専門学校

〒840-0804

佐賀市神野東一丁目9-32（佐賀駅北通り） TEL 0952-31-5931 FAX 0952-31-5943

公務員説明会日程

12/7(土)・12/14(土)

12/21(土)・1/11(土)

時間 10:00～12:00

場所 本校校舎3F

有料広告



家事・介護チャレンジ講座

ボランティア活動や高齢者・障害者福祉の解説や体験、また簡単な介護食の作り方などの講義と実習を3日間で行います。

- ◆日時 平成26年1月7日(火)、8日(水)、10日(金) 10時～16時
- ◆場所 ゆめりあ
- ◆定員 先着30人
- ◆受講料 無料(要予約)

【問・申】公益社団法人佐賀県社会福祉士会
☎36・5833



アイヌの方々からのご相談をお受けします

嫌がらせ、差別、プライバシー侵害などお困りのことはありませんか。

- ◆受付期限 平成26年1月19日(日)(12月28日(土)～5日(日)を除く)
- ◆時間 平日10時～20時(土、日、祝日は18時まで)
- ☎フリーダイヤル 0120・771・208
- ※相談無料、匿名可、秘密は厳守します。
- ※来訪でのご相談もお受けします。

【問】(公財)人権教育啓発推進センター
東京都港区芝大門2-10-12
KDX芝大門ビル4階



労働安全衛生法に基づく免許試験

- ◆日時 平成26年2月9日(日) 9時30分～13時30分～(二級ボイラー技士)
- ◆試験場 佐賀県教育会館
- ◆試験の種類
第一種・第二種衛生管理者、潜水土、二級ボイラー技士
- ◆申込期間(必着)
12月9日(月)～24日(火)(土・日・祝日を除く)

【問・申】(一社)佐賀県労働基準協会
☎37・8277

【問】九州安全衛生技術センター
☎0942・43・3381



平成26年度償却資産の申告をお願いします

平成26年1月1日現在、事業経営(製造業、建設業、サービス業、農業などの事業)や、アパートなどの貸付を行い、その事業のために使用している償却資産(機械、工具、器具、備品、構築物など)を所有している個人や法人は、償却資産の申告をしなければなりません。また、事業用の太陽光発電設備も償却資産に該当し、固定資産税の課税の対象となります。

12月中旬に申告書を発送しますので、申告をお願いします。

無申告または、虚偽の申告をされた場合は国税資料などに基づき推測課税を行う場合があります。

申告書が届いていない方、新たに申告の必要がある方、また平成25年1月1日以前から償却資産を所有していて申告をしていない方は、至急ご連絡ください。

- ◆提出期限 平成26年1月31日(金)

◆提出先

- ・持参の場合
税務課、各出張所市民課窓口
- ・郵送の場合
〒845-8511
小城市三日月町長神田2312番地2
小城市役所 税務課 固定資産係



【問】税務課(西館1階) ☎37・6103



職業訓練受講生 募集

平成26年3月生を募集します。

募集科名	定員
電気制御技術科	15

- ◆応募資格 おおむね40歳未満の方
- ◆応募期間 12月16日(月)～1月30日(木)
- ◆筆記試験・面接日 2月12日(水)
- ◆訓練期間 3月6日(木)～8月22日(金)(企業実習1か月を含む)
- ◆応募方法 最寄りの公共職業安定所にご相談ください。
- ◆受講料 無料

【問・申】ポリテクセンター佐賀 ☎26・9516



小城市『農業!! やってみよう セミナー』

農業を職業として検討されている方、セミナーに参加してみませんか。

◆日時 平成26年1月19日(日) 9時~12時
(受付8時30分~)

◆場所 小城市役所大会議室(西館2階)

◆対象者 小城市で農業を始めたい方

◆対象品目

イチゴ・アスパラガス・タマネギなど

◆内容

- ・青年就農給付金の説明
 - ・栽培技術や農地の取得の説明
 - ・タマネギ圃場の現地視察など
- ※当日は軽装でお越しください。



◆申込期限 平成26年1月16日(木)

※申し込みは、電話で受け付けます。

※就農希望者は後日個別就農相談会を実施します!

【問・申】 農林水産課(東館1階)
☎37・6125



農業所得計算簡易記帳説明会 を開催します

この制度説明会は確定申告に必要な内容ですので、ぜひご参加ください。

◆日時 平成26年1月23日(木)
10時~11時30分

◆場所 ドウイング三日月 多目的ホール

◆講師 佐賀税務署 個人課税第1部門、2部門

◆内容

- ・主な税制改正について
- ・簡易記帳簿の概略説明について
- ・記帳・帳簿の保存制度について など

【問】 税務課(西館1階) ☎37・6103



放火による火災の防止

全国の出火原因の第1位を占める放火火災の被害軽減を図るため、次の項目に注意してください。

◆建物に対する放火防止対策

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

◆車両に対する放火防止対策

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

◆その他のものに対する放火防止対策

- 夜間にゴミを放置しないようにする。
- ゴミは指定された場所、日時以外は搬出しないようにする。
- ゴミ集積場所の環境づくりを地域ぐるみで実施する。

◆地域における放火防止対策

- 防火・防災訓練を開催して、地域住民の防火意識を高める。
- 外出時には、隣近所に一声かけて協力を求める。

【問】 ・佐賀広域消防局予防課 ☎33・6765
・小城市消防署 ☎66・1541



「パパ☆ママ ポケットガイド」 をご利用ください!!

佐賀労働局では、女性が働きながら安心して、妊娠・出産ができるように、また、女性のみならず男性も働きながら育児を行うことができるよう、仕事と子育ての両立をサポートする法律や制度、相談窓口等を紹介したポケットガイドを作成しました。

妊娠している方には、県内各市町の母子健康手帳交付窓口で、母子健康手帳の交付時に併せて配付しています。

また、ポケットガイドは、佐賀労働局ホームページでも見るができます。

【問】 佐賀労働局雇用均等室 ☎32・7218
<http://saga-roudoukyoku.jsite.mhlw.go.jp>

12月の納期

税金は納期内に納めましょう！

- ・固定資産税（3期）
- ・国民健康保険税（7期）

夜間納税相談

税金の納付や納税相談を行っています。

【相談日】12月12日(木)・26日(木)

【時間】17時15分～20時

【場所】税務課(西館1階) ☎37・6104

トラブル撃退！くらしの注意報

遠隔操作によるプロバイダ契約にご注意！

こんな相談が寄せられています

「プロバイダ料金が安くなると電話があり変更契約をしてしまった。よく考えたら、料金はあまり変わらない。解約すれば、違約金がかかると言われた。“遠隔操作”で変更作業をするということだが、大丈夫なのか。」との相談が増えています。

十分な説明を受けずに、内容の確認をすることもなく、突然の電話で、業者に言われるがまま契約を結ばされているようです。遠隔操作をさせることは、自分のパソコンにある情報を見る、自由に操作することを許すという危険もあります。

勧誘業者とプロバイダの契約先が異なっている、変更後届いた料金が説明時と違い高くなっている、など問題が多いようです。

消費生活センターからのアドバイス

- ◎プロバイダ契約はクーリング・オフできません。
- ◎虚偽の説明や問題となる勧誘を受けた場合は取り消しができることもあります。
- ◎IDやパスワードを簡単に教えないようにしましょう。

【問合せ】小城市消費生活センター(西館1階)
☎72・5667(月・火・水・金曜日9:30～16:30)



君に届けたい愛のクリスマス チャリティーコンサート開催

音楽をとおして心のバリアフリーを目指す勝田友彰さん(テノール歌手)のクリスマスチャリティーコンサートです。

このコンサートの益金は、小城市の未来を担う子どもたちの心の教育の一環として、絵本の購入に充てられます。

◆日時 12月23日(祝)

13時30分開場/14時開演

◆場所 ドウイング三日月 多目的文化ホール

◆料金 大人(高校生以上)1,000円
子ども(中学生まで)500円

※チケットは、生涯学習課、各町公民館、各町保健福祉センターで販売しています。

【問】君に届けたい愛のクリスマスチャリティー
コンサート実行委員会(小城市生涯学習課内)
☎37・6132

水道管にも冬支度を ～夜の冷え込みにご注意～

気温が低下すると水道管が凍ったり、破裂したりします。

寒い時期は、天気予報に気をつけ、凍結の恐れがあるときには防寒などの対策をしてください。



～防寒の方法～

屋外で露出している水道管や水栓は市販の保温カバーや布を巻いて、これらが雨などで濡れないように、上からビニールなどで覆い、保温してください。



【問】小城市水道課 ☎73・8804
西佐賀水道企業団 ☎68・2225

募集
おぎしポ
出演者大募集!!
 白藤他様は問いません。
 【問合せ】総務課
 ☎37・6113

Reporigi
 VOL.21

小城のいろんな話題を突撃レポート!
“小城市の健康を食生活から改善!”
“小城市食生活改善推進協議会”
 (ヘルスマイト)



11月6日(水) 各町の代表者が集まり、勉強会と調理実習を行いました!

美味しくってヘルシーな
八方だし

私たちが勧める「八方だし」は、濃い口・うす口のしょうゆよりも塩分ひかえめで、さまざまな料理によく合います。

しょうゆ(濃)	3カップ
酒	1カップ
みりん	1カップ
かつおぶし	2カップ(20g)
だしこんぶ	10cm(10g)
干しいたけ	3~4枚(16g)

材料を鍋に入れ30分~1時間置き、一煮たちさせ弱火で3分煮てこします。びんに入れて冷蔵庫で保存しましょう。

小 城市食生活改善推進協議会では、172人の食生活改善推進員(ヘルスマイト)がいらっしやいます。ヘルスマイトとは、「食生活を改善する人」という意味で、「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、食を通して健康づくりのボランティアとして活動されています。

現在、各地区の公民館などで開催されている「出張ヘルシー教室」では、市民の方を対象に糖尿病予防の調理実習をされたり、小学校や幼稚園・保育園で紙芝居やおにぎりづくり体験を通して食育活動をされています。ヘルスマイトになるためには、市が開催する養成講座(※)を受講し、修了証を受けとる必要があります。

(※)養成講座「たのしいヘルシー教室」は、平成26年10月ごろから全6回での開催予定です。栄養についての研修、調理実習のほかストレッチや運動の講習もあり、和気あいあいとした講座です。夏ごろ広報折り込みの健康カレンダーで受講者募集をします。女性はもちろん男性の方の応募もお待ちしております。

「あーも!ファミリー」の おすすめ レシピ

簡単! 野菜のキッシュ 1人分 → 135kcal



材料 (4人分)

じゃがいも	100g	卵	2個
人参	40g	牛乳	100cc
玉ねぎ	80g	コンソメ	小さじ1/2
ほうれん草	80g	塩コショウ	少々
ベーコン	20g	ピザ用チーズ	適量
サラダ油	小さじ1		

作り方

- 1 じゃがいもと人参は皮をむき、小さめの角切りまたは細切り、玉ねぎは薄切りにし、ほうれん草は熱湯で固めにゆがいて、水気をしぼり3cmの長さに切る。ベーコンは細切りにしておく。Aは混ぜ合わせておく。
- 2 フライパンに油を入れ、ベーコン、じゃがいも、人参、玉ねぎを炒める。
- 3 やわらかくなったら、ほうれん草を加え混ぜ、Aを流し入れて混ぜる。
- 4 卵が固まる前に3をアルミカップに入れ、トースターで約10~15分焼く。
- 5 一度取り出し、上にピザ用チーズをのせて再度トースターで5分(チーズに焦げ目がつくくらいまで)焼いたら完成!

ワンポイントアドバイス
 家にある余った野菜を入れても Good! 朝ごはんやクリスマスの一品にオススメです。

あーも! 妹
 野菜が大好き。自分で育てた野菜はおいしいな。トマトみたいな真っ赤なほっぺがかわいいでしょ。

【問合せ】健康増進課 ☎37・6106