



小城市  
広報

# さくら

Ogi City  
Public Relations



ホームページ [www.city.ogi.lg.jp](http://www.city.ogi.lg.jp)

薫風新都「和」で織りなす美しい小城市

## 脱メタボ そのお腹危険信号!



### 目次

- 06 : 3月末と4月初めの土・日曜日に窓口を開設します
- 08 : Jリーグ観戦 サガン鳥栖の応援に行こう!
- 13 : 平成28年度 給食調理補助員(日々雇用職員)を募集します
- 23 : 祝 成人式
- 34 : おぎレポ VOL.48 内藤雄輔さん(牛津町)

# 脱メタボ ～そのお腹危険信号!～

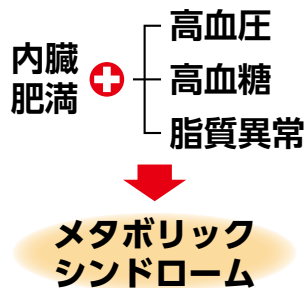


年末年始で飲み会続き・・・  
 正月のおせちや雑煮などのおいしい食事・・・  
 正月太りでお腹周りが気になり始めた人も多いと  
 思います。今月号は世間でも浸透してきたメタボ  
 リック・シンドローム（内臓脂肪症候群）について  
 特集します。  
 太ってきたことが気になっているけど、放置  
 している人。そのままだと危険ですよ!!  
 今からでも間に合います。まずは  
 自分でもできることから始めてみま  
 せんか？



小城市では、国民健康保険加入者のうち平成26年度特定健診受診者の28.4%がメタボ該当者・予備群です。特に男性だけを見ると44.5%と高い水準です。

	受診者数	該当者・予備群者数	割合
男性	1,129	502	44.5
女性	1,499	244	16.3
総計	2,628	746	28.4



日本人の死因<sup>(※)</sup>の  
 2位 心疾患  
 4位 脳血管疾患です  
 その原因はメタボにあります！

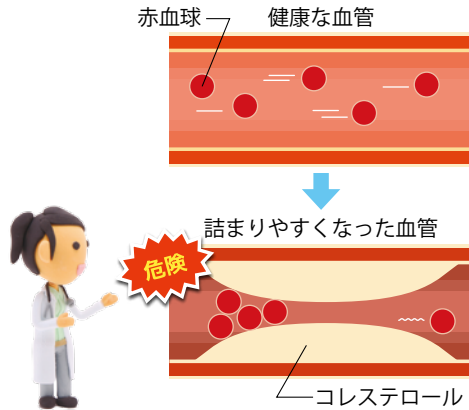


(※) 日本人の死因は「厚生労働省 平成26年人口動態調査」より

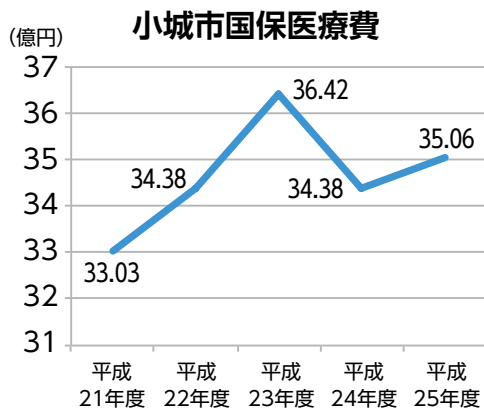
## 血管の状態が健康に直結

メタボは、内臓脂肪から出る物質によって、血管を傷め、糖尿病・高血圧・脂質異常症などの生活習慣病へつながる要因となります。

- ・内臓脂肪が多くなると…
  - ・インスリンの働きを妨げる
  - ・血圧を上げやすくする
  - ・血管を詰まりやすくする
  - ・血管の修復を妨げる
- など、さまざまな問題を引き起こします。



また、メタボで血管を傷める状態が長く続くと、血管が詰まり、破れたりして起きる心筋梗塞



や脳卒中など深刻な病気になる可能性が高くなり、今後の生活が大きく変わってしまいます。

これらの病気は自覚症状がほとんどないため、メタボに該当したら食事や運動で早めに改善することが大切です。

さらに、メタボは病気になった人だけの問題ではありません。病気になる前と莫大な医療費がかかります。医療費が増えると、今までの国民健康保険税ではまかなえなくなり、国保税の増加にもなりかねません。

## メタボの基準って？ 数字で見るメタボ！

こんな人は要チェック！

- ①+②が1つでメタボ予備群
- ①+②が2つ以上でメタボ該当者です！

① 腹囲 男性 **85cm** 以上・女性 **90cm** 以上



② 当てはまるものが2つ以上ある

- 血圧が高い (収縮期血圧130mmHg以上または拡張期血圧85mmHg以上)
- 脂質に異常がある (中性脂肪が150mg/dl以上またはHDLコレステロールが40mg/dl未満)
- 血糖が高い (空腹時血糖が110mg/dl以上)

## 福祉部 秋野部長の決意と行動の軌跡

平成27年 1月

健康診断で血糖値の上昇が見られ、**要治療**と診断が出る。再検査での改善を目指して努力をすることに。

《挑戦》★お酒を低糖質のものに替え、甘い物を我慢。

4月

自分なりに食事の改善と運動に取り組んで受けた再検査だったが、結果は血糖値がさらに上昇。再度の**要治療**との診断にがくぜんとなり、本気で改善を決意。

《挑戦》

- ★毎日体重計に乗る。
- ★サボっていたテニスを再開（1回3時間×週1回）
- ★通勤を自転車に変更！（片道4km 往復40分）
- ★夕食は最初にトマト1個を食べて空腹感を満たす。夜は炭水化物を控えるようにし、お腹いっぱい食べ過ぎないようにして間食も減らした。お昼のお弁当の量は変えず。



お酒と甘い物が大好き。毎晩の晩酌は低糖質タイプや焼酎にしつつも、締め炭水化物が何よりの楽しみでした。



食事と運動の継続で健康を取り戻しました!



12月 **血糖値 正常値内!**

平成28年 現在 健康維持のため継続中!

【秋野部長の決意】

運動することで代謝のアップを目指しました。年を取るほど筋肉が落ち、動かなくもなるため、やせにくくなるし、体重も減りません。ここまで努力できたのは、このままでは病気になるという危機感と、食べないとストレスになるので、バランスと食べる物を意識した食事を心がけました。周りの人にも頑張ることを宣言したことで、自分への励みになりました。日々、維持することは大変ですが、健康のために頑張ります。

## 脱メタボのためには、知る(健診) 運動 食事 が重要です!!

受診後、メタボ該当者や希望者には、個別の説明や生活習慣改善のためのアドバイスも

まず、知ろう!  
小城市の特定健診受診率は39%とまだまだ低い状況です。  
心臓病や脳卒中などの病気は発症するまで自覚症状がほとんどありません。自覚症状が出てきたころには重症化していることが多いです。そのため、特定健診を毎年受診することで自分の体の変化を知ることが大切です。自覚症状がないからこそ血液データでしかわからないこともありません。

健診を受けよう

まずは知ろう!



平成28年度の総合健診は5月から始まり、今年1回特定健診を受診しましょう。日程の詳細は広報『さくら』5月号でお知らせします。

行っています。手遅れになる前に改善していただくことが私たちの役割です。あなたにとって一番良い方法を一緒に考えましょう。



ほらだたまみ 原田珠美 保健師

**運動**  
で改善!



一般社団法人  
全日本ノルディック・ウォーク連盟  
公認指導委員  
もりやま まこと  
森山真登さん

**ノルディック・ウォーク**

筋力トレーニングのために考案された、北欧生まれのウォーキング。日本でも人気上昇中のこの運動の魅力を森山真登さんに教えていただきました。

場所を選ばず、アスファルトも歩けます。脳にもいい刺激になり、心と体の健康に良いと喜ばれています。

年齢とともに体重が増えてきたのを機にダイエットを決心。そのとき出会ったのが「ノルディック・ウォーク」です。  
2本のポールを使うことで大きく腕を振ったり、肩甲骨も動かしたり、全身の9割の筋肉を使う全身運動になります。

そのため、普通のウォーキングより2〜3割も消費カロリーが増え、短時間でも効果的です。

また、ポールを使って歩くので膝や腰への負担が少なく高齢者にもおすすめです。



**小城市公民館体験講座で「ノルディックウォーク体験教室」を開催中!**

**日時**

- 2月27日(土) 9時~11時  
牛津総合公園グラウンド 集合
- 3月25日(金) 13時30分~15時30分  
ゆめぷらっと小城 集合

**参加費** 無料 ※ポールも無料で貸し出します。

**問 申** 小城公民館 ☎73・3215 三日月公民館 ☎72・1616  
牛津公民館 ☎37・6143 芦刈公民館 ☎37・6140

**食事**  
で改善!



あららぎ たかこ  
蘭 隆子  
保健師

**野菜は1日350g以上を食べましょう!**

旬の野菜は栄養満点。3回の食事で毎食小鉢2皿を目安に食べるよう心がけましょう。

**1日に350g(5つのお皿) 取れているか確認してください!**



▲350gの目安

サラダ、野菜炒め、煮物、酢の物など!



**取り方のポイント**

- 煮物や野菜スープを作り置きしておく
- 市販の冷凍野菜を使ってみそ汁の具に足したりおひたしにする
- 電子レンジで野菜を加熱して手軽に食べる

**食べる時は野菜から!**

食べる順番も重要です。野菜から食べると血糖値の急上昇が抑えられます。

**出張ヘルシー教室を開催しています**

毎年、各地区の公民館に出向いて健康講話と調理実習を行っています。

おいしくて、日々の食生活に生かせる教室です。興味のある人はお問い合わせください。

**健康増進課(西館1階)**

☎37・6106

## 「市長と語る会」を開催しませんか

小城市ホームページから  
市長と語る会 検索

問 総務課 (西館2階)

【担当】高塚・北島 ☎37・6113

「市政に対し意見を言いたい」「市長に直接思いを届けたい」という人は、「市長と語る会」をぜひご利用ください。「市長と語る会」の開催を希望する人は総務課までご連絡ください。

「市長と語る会」を開催していただくには、市長の日程が確保できる日。1時間～1時間30分程度。  
※申込受付後、市長のスケジュールを調整し、日程を決定します。  
※会場は、申し込みをされる皆さんでご用意ください。

## 3月末と4月初めの土・日曜日に窓口を開設します

小城市ホームページから  
年度末 窓口 検索

問 市民課 (西館1階)

【担当】空閑・辻田 ☎37・6100

3月・4月は、入学や就職、転勤などで住所変更が多い時期となるため、土・日曜日の午前中に窓口を開設します。

・印鑑登録および証明書の交付

3月	19日(土)	8時30分 ～12時 (午前中のみ)
	20日(日)	
	26日(土)	
	27日(日)	
4月	2日(土)	
	3日(日)	

開設日時

## 軽自動車、バイクの異動手続きはお済みですか

問 税務課 (西館1階) 【担当】上野・今泉 ☎37・6103

軽自動車税は、4月1日現在の所有者に課税されます。廃車や名義変更など異動手続きは3月末までに行ってください。



こんな場合は必ず手続きが必要ですよ！

- ・車を売買、廃車した
  - ・所有者が変わった
  - ・住所が変わった
  - ・車体を変更した
  - ・ナンバープレートの紛失、破損、字体が消えた
  - ・盗難にあった など
- (警察署に盗難届を出した後、廃車手続きをしてください)

【問合せ・手続き場所】

《原動機付自転車(125

CC以下)・小型特殊自動車》

税務課(西館1階)

☎37・6103

《軽二輪(125CCを超え

250CC以下)・軽三輪車・

軽四輪車(660CC以下)》

軽自動車検査協会佐賀事務所

佐賀市若楠二丁目10-8

☎050・3816・1754

《小型二輪(251CC以上)》

九州運輸局佐賀運輸支局

佐賀市若楠二丁目7-8

☎050・5540・2082



# 軽自動車税の税額が変更になります

問 税務課 (西館1階) 【担当】 上野・今泉 ☎37・6103

地方税法の改正により、平成28年度から、軽自動車税の税額が下記のとおり変わります！

## ●原動機付自転車、小型特殊自動車、二輪の軽自動車および小型自動車 (単位：円)

区分・排気量など		平成28年度から
原動機付自転車	50cc以下 (ミニカー除く)	2,000
	50cc超～90cc以下	2,000
	90cc超～125cc以下	2,400
	三輪以上で20cc超～50cc以下 (ミニカー)	3,700
小型特殊自動車	農耕用 (トラクター、コンバインなど)	2,400
	その他 (フォークリフト、ショベルローダーなど)	5,900
二輪の軽自動車	125cc超～250cc以下	3,600
二輪の小型自動車	250cc超	6,000

## ●三輪以上の軽自動車 (単位：円)

区分・排気量など		現行	改正後① (平成27年度以降適用)	改正後② (平成28年度以降順次適用)
三輪	50cc超～660cc以下	3,100	3,900	4,600
四輪以上のもの (660cc以下)	乗用	営業用	5,500	6,900
		自家用	7,200	10,800
	貨物	営業用	3,000	3,800
		自家用	4,000	5,000

- ・平成27年3月以前に初度検査を受けた車両は、初度検査を受けてから13年を超えるまでは現行の税額のままです。
- ・改正後①の税額は、**初度検査年月**が平成27年4月以降の車両が対象です。
- ・改正後②の税額は、平成28年度以降、初度検査年月から13年を超えた翌年度から順次適用されていきます。
- ・**来年度から、軽自動車税の税額が一律ではありませんのでご注意ください。**



## 燃費性能に応じたグリーン化特例による軽課

低排出ガスおよび燃費性能に優れた環境負荷の小さい軽自動車に対して、税額を軽減するグリーン化特例 (軽課) が適用されます。平成27年4月1日から平成28年3月31日までに最初の新規検査をした車両で、排出ガス基準と燃費基準を達成した車両について、平成28年度のみ下表の税額が適用されます。

## ●税額 (年額) (単位：円)

種類 ※5		電気自動車 天然ガス 自動車 ※1	ガソリン車・ ハイブリッド車 ※2		
			基準1 ※3	基準2 ※4	
軽自動車	三輪	1,000	2,000	3,000	
	四輪以上のもの (660cc以下)	乗用	営業用	1,800	3,500
			自家用	2,700	5,400
		貨物	営業用	1,000	1,900
			自家用	1,300	2,500

- ※1 天然ガス自動車は、平成21年排出ガス規制に適合し、かつ、平成21年排出ガス基準値より10%以上窒素酸化物を低減する車両とする。
- ※2 ガソリン車・ハイブリッド車は、いずれも平成17年排出ガス基準75%低減達成車 (★★★) に限る。
- ※3 【乗用】平成32年度燃費基準値より+20%以上達成、【貨物】平成27年度燃費基準値より+35%以上達成。
- ※4 【乗用】平成32年度燃費基準値達成、【貨物】平成27年度燃費基準値より+15%以上達成。
- ※5 燃費基準は上記※1から※4を適用し、乗用貨物の区分は自動車検査証の用途欄に従う。

# 平成28年 おぎ観桜大会が開催されます！

小城市ホームページから  
観桜大会 検索

問 小城市公民館 【担当】 中江・森永 ☎73・3215

平成28年 おぎ観桜大会日程 一覧表 (3月分)	第59回 観桜招待軟式野球大会	3月6・13・20・27日	ムツゴロウ公園グラウンド
	第45回 小城市観桜少年剣道大会	3月6日	小城市高校
	平成28年おぎ観桜グラウンドゴルフ大会	3月16日	自楽園グラウンド
	佐賀県高校生春季ソフトテニス選手権大会	3月19日～20日	小城市公園テニスコート 他
	第43回 県下少年軟式野球大会	3月19日～20日	牛津総合公園グラウンド 他
	第12回 小城市観桜ミニバスケットボール大会 女子	3月20日	小城市体育センター 他
	第47回 佐賀県高等学校バスケットボール春季選手権大会	3月25日～27日	小城市体育センター 他
	第34回 観桜ゲートボール大会	3月26日	三王崎農村公園グラウンド
	第29回 小城市観桜大会中学軟式野球の部	3月26日～27日	牛津総合公園グラウンド 他
	第86回 全日本小城市観桜ソフトテニス大会	3月26日～27日	小城市公園テニスコート 他
	第27回 小城市観桜女子柔道選手権大会	3月27日	芦刈文化体育館
	第33回 小城市観桜中学男子柔道大会		
	第44回 小城市観桜県下少年柔道大会	3月27日	芦刈文化体育館
	第21回 少林寺拳法観桜大会	3月27日	桜岡小学校
第38回 小城市観桜バドミントン大会	3月27日	牛津体育センター 他	

※4月に実施する大会は広報『さくら』4月号でお知らせします。

# 2016 Jリーグ観戦 サガン鳥栖の応援に行こう！ 第1弾！

小城市ホームページから  
サガン鳥栖 検索

問 生涯学習課 (東館2階) 【担当】 長尾・石橋 ☎37・6132

**対戦相手**  
ヴァンフォーレ甲府

**試合開催日時・場所**  
3月12日(土)  
16時キックオフ  
ベストアメニティスタジアム (鳥栖市)

大人	3,000円 → <b>1,500円</b>
子ども (小中高生)	1,500円 → <b>1,000円</b>

**優待価格**  
サガン鳥栖の観戦チケット (B自由席) を左記優待価格で販売します。



**その他**

- 販売対象者は、市内在住者のみです。
- 1人2枚まで。
- 電話での予約、受け付けはできません。
- お金は釣銭のないように準備をお願いします。

**販売枚数**

- 大人チケット 96枚
- 子どもチケット 12枚

**受付時間**  
8時30分～17時15分

※チケットがなくなり次第、終了します。

**販売期間・場所**

- 2月26日(金) 午前中
- 小城市役所 西館2階 大会議室C
- 2月26日(金) 午後～
- 3月4日(金)
- 小城市役所 東館2階 生涯学習課 (平日のみ)



# 「全国競技大会等出場激励費制度」をご存じですか

小城市ホームページから  
全国大会 激励費 検索

問 生涯学習課（東館2階）【担当】長尾・石橋 ☎37・6132

市では、九州・全国・世界大会などの佐賀県以外で開催される競技大会や研究大会、表彰式典などに  
出場する団体または個人への激励費を支給しています。



## ◆対象の範囲

- ・市内在住者。団体の場合は、全体の2分の1以上の人が市民であること。
- ・生涯学習と生涯スポーツを含む社会教育・社会体育分野で活動を行っている人。  
ただし、中学校、高校などの部活動に伴う大会などは除きますが、学校単位ではなく、県選抜チ  
ームなどの一員として選ばれる場合は該当します。また、スポーツだけではなく、文化的活動も  
対象になります。(これまでに、民謡、珠算、和太鼓などの大会出場者に交付しています)

※職域対抗の大会などは、対象となりません。

- ・対象者は原則として大会要項などで定められた「指導者」と「選手」です。指導  
者は団体の場合は2人以内、個人の場合は1人です。(ただし、同じ大会で団体戦・  
個人戦の両方が行われる場合の指導者は、2人までとします)



## ◆激励費の交付

激励費は、次のいずれかに該当する場合に交付します。

- ・県内の予選大会などを経て全国大会または九州大会への出場資格を取得した団体と個人。
- ・県などの団体から推薦があって全国大会または九州大会への出場資格を取得した団体と個人。
- ・海外大会（親善試合と交流試合を含む）への出場資格を取得した団体と個人。

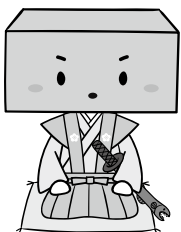
## ◆激励費の額

1人当たりの激励費の額は、次のとおりです。ただし、団体の場合は10万円を限度とします。

※激励費の交付は、同一年度内につき1回限りです。

大会場所 対象者	隣県	九州・山口県	西日本	東日本・沖縄県	海外（アジア）	海外（その他）
小学生	7,000円	8,000円	10,000円	10,000円	30,000円	50,000円
中・高生	10,000円	10,000円	10,000円	10,000円		
一般（大学生含む）	5,000円	6,000円	8,000円	10,000円		

- 備考 1. 隣県とは、福岡県と長崎県をいいます。  
2. 九州とは、熊本県、大分県、宮崎県、鹿児島県をいいます。  
3. 西日本とは、佐賀県、隣県、九州、沖縄県、山口県を除く近畿地方までの地域をいいます。  
4. 東日本とは、中部地方以東の地域をいいます。



手続きなどの詳細はお問い合わせください。  
また、市ホームページでも紹介しています。



## 高齢者の肺炎球菌予防接種はお済みですか

問 健康増進課（西館1階）【担当】古賀・南里 ☎37・6106

今年度対象者の助成  
は3月31日（木）まで

左記の対象で、まだ接種がお済みでない人は早めに接種しましょう。

### 接種期限

平成28年3月31日（木）

※期限を過ぎると全額自己負担（8,000円程度）となります。

### 対象

次の①、②のいずれかに該当し、接種を希望する人  
※ただし、過去に肺炎球菌ワクチン（23価ワクチン）を自費・公費問わず接種をしたことがある人は対象外となります。

### 〈平成27年度対象者〉

年齢	生年月日
65歳	昭和25年4月2日～ 昭和26年4月1日生
70歳	昭和20年4月2日～ 昭和21年4月1日生
75歳	昭和15年4月2日～ 昭和16年4月1日生
80歳	昭和10年4月2日～ 昭和11年4月1日生
85歳	昭和5年4月2日～ 昭和6年4月1日生
90歳	大正14年4月2日～ 大正15年4月1日生
95歳	大正9年4月2日～ 大正10年4月1日生
100歳	大正4年4月2日～ 大正5年4月1日生

①平成27年度中に左記の年齢となる人

②接種当日に60歳以上65歳未満であって、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害がある人  
（身体障害者手帳1級程度）

### 接種回数

1回

### 費用（自己負担額）

2,500円

※医療機関でお支払いください。生活保護受給者には費用免除があります。

### 医療機関へ持参するもの

- ・健康保険証
- ・生活保護受給者は、証明書
- ・60歳以上65歳未満の人は身体障害者手帳
- ・予診票（市外で接種する人）

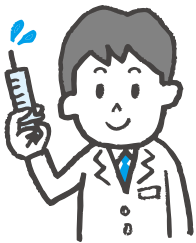
※市内の医療機関には予診票を準備しています。

※市外の医療機関で接種を希望される人は、医療機関へ予約後、予診票を健康増進課、各保健福祉センターまたは、各出張所市民課窓口でお受け取りください。

### 接種場所

県内の医療機関であれば接種できますが、一部の医療機関で接種できない場合もあります。

事前に医療機関にご確認ください。



小城市ホームページから  
日常生活用具 検索

## 在宅高齢者への日常生活用具給付について

問 高齢障がい支援課（西館1階）【担当】古川・野田 ☎37・6108

在宅で火気の取り扱いに不安がある高齢者に、電磁調理器や火災警報器、自動消火器の給付や老人用電話の貸し出しを行います（所得制限あり）。

**対象** 65歳以上の一人暮らしの高齢者および高齢者のみの世帯であって、所得税が非課税の世帯

### 手続きの流れ

①高齢障がい支援課で相談を受け付けます。

②市の調査員がご家庭を訪問し調査を行います。

③調査結果をもとに審査を行い、その結果で給付の可否を決定します。

### 手続きに必要なもの

必要な書類は訪問調査時にお渡しします。

## 「肝がん・糖尿病予防講演会」を開催します

問 健康増進課 (西館1階) 【担当】北古賀・原田 ☎37・6106

場所 桜楽館

日時 3月12日(土)  
(開会) 13時45分

「肝がん」の最新治療や生活習慣病との関係、糖尿病の合併症である糖尿病性腎症が原因の「人工透析」の予防についての講演会です。ぜひ、ご参加ください。

・「血液透析とその予防について」  
講師 医療法人 幸善会  
前田病院  
前田篤宏 副院長

・「B型肝炎・C型肝炎・脂肪肝・糖尿病と言われたらどうするか?」  
講師 佐賀大学医学部  
肝疾患医療支援学  
江口有一郎 教授

## あんま・はり・きゅう 施術料助成について

小城市ホームページから  
あんま・はり・きゅう 検索

問 高齢障がい支援課 (西館1階) 【担当】野田・古川 ☎37・6108

健康保持を目的に、あんま、マッサージ、はり、きゅうなどの施術券を発行し、施術料の一部を助成しています。  
**対象** 市内に居住し、かつ、市の住民基本台帳に登録されている65歳以上の  
**施術券** 1枚1,000円の補助で年間30枚まで交付します。1回につき1枚利用できます。

**交付場所** 高齢障がい支援課または各出張所市民課窓口  
**手続きに必要なもの** ・印かん  
・委任状(同居の家族以外の方が申請する場合のみ必要です。様式は任意です)  
**施術券の利用上の注意** 施術を受けられる前に、必ず施術券の交付を受けてから利用してください。

## サポーター活動をしませんか

問 高齢障がい支援課 (西館1階) 【担当】古川・野田 ☎37・6108

介護支援ボランティア活動をを通じて地域貢献することとで、自らの介護予防や生きがいづくりを行います。また、活動に応じてポイントが付与されます。

### 対象

(小城市を含む) 佐賀中部広域連合管内に住む介護保険第1号被保険者(65歳以上)

※ただし、要支援要介護認定を受けていない人

### 活動内容

あらかじめ登録された受入機関(介護保険施設など)でのお手伝いや話し相手など。

### サポーターポイント

1時間当たり100ポイント(100円)  
貯まったポイントは、年間5,000円を上限に換金することができます。

### 参加方法

活動を希望する人は、サポーターとしての登録申請が必要です。詳細は左記連絡先または高齢障がい支援課へお問い合わせください。

### 連絡先

・公益財団法人 佐賀県長寿社会振興財団(佐賀県長寿センターはれば内)  
☎31・4165

・佐賀中部広域連合(給付課包括支援係)  
☎40・1134

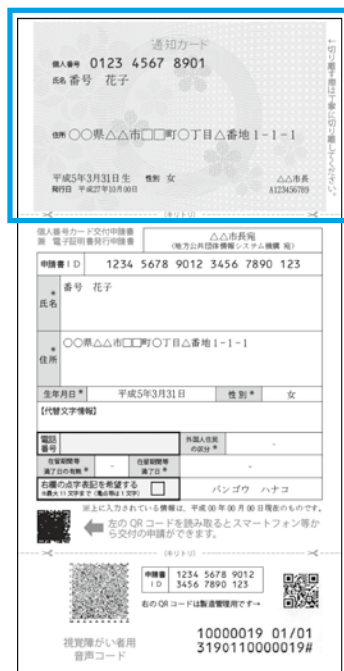


# ご存じですか？マイナンバー制度 ～ vol.10 ～

小城市ホームページから  
マイナンバー 検索

問 総務課 (西館2階) 【担当】 鮎川・大坪 ☎37・6112

通知カードの受け取りはお早めに



(表)

封筒を開けていただき、青で囲んでいる部分が「通知カード」です。(紙製)

11月下旬に「通知カード」を世帯主名で発送しています。(世帯全員分が同封されています)

4月以降の「通知カード」の受け取りは、「再発行」扱いとなるため、手数料500円が発生します。

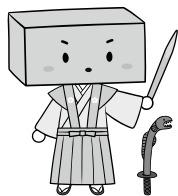
郵便局から簡易書留で発送されています。まだ受け取りをされていない人の分は、市役所で保管しています。

3月末までに市役所市民課

に受け取りに来庁してください。(出張所ではできません)

本人確認の上、交付します

ので運転免許証などの書類の提示をお願いします。受け取りに来られる人は、同じ世帯の人であれば、どなたでもかまいません。



3月は転入・転出の季節です。住所変更や名前の変更の手続きの際には世帯全員分の「通知カード」を忘れずにお持ちください。

他市区町村に住民票を異動されても、個人番号は変更しません。

「個人番号カード」の発行について

申請された個人番号カードは、国で発行を行い、準備ができたものから郵送で通知しています。(はがきでお知らせします)

市役所で暗証番号を2つ(①英数字6桁②数字4桁)設定していただきますので、事前に考えておいてください。

個人番号カードの受け取りに持参するもの

- ・ 交付通知書 (はがき)
- ・ 通知カード
- ・ 住民基本台帳カード (お持ちの人のみ)
- ・ 運転免許証などの本人確認書類

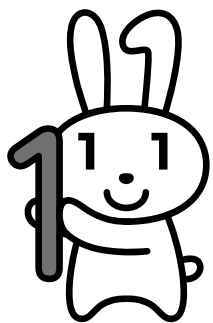
※代理方法、本人確認書類など詳細は、交付通知書をご確認ください。

マイナンバーQ&A  
何でも筒抜けになるの？

民間事業者がマイナンバーを目的外で利用したり、行政機関と民間事業者のデータベースがネットワークでつながることもありません。

マイナンバー制度の導入後も、行政機関が把握できる個人情報の種類は今ままでおり法令に基づくものに限定されており、行政機関が何でも把握できるようになるものではありません。

マイナンバーは生涯にわたって利用する番号です。紛失しないように大切に保管してください。



マイナンバーキャラクター「マイナちゃん」

マイナンバー制度に対するお問い合わせは、総合フリーダイヤルへ ☎0120・95・0178 (無料)  
平日9時30分～22時 / 土日祝日9時30分～17時30分 (年末年始を除く)

# 平成28年度 給食調理補助員（日々雇用職員）を募集します

問 教育総務課（東館2階）【担当】橋間・長尾 ☎37・6130

**採用日** 4月1日以降  
**申込方法**

市販の履歴書に希望職種を記載して、左記に持参または郵送してください。

〒845-1851

（市役所専用番号）

教育総務課 宛

※注意

・履歴書には写真を添付してください。

・履歴書には必ず昼間連絡がとれる電話番号（携帯番号など）をご記入ください。

・郵送の場合は、封筒表に「履歴書在中」と朱書きしてください。

・履歴書の返送はしませんので、あらかじめご了承ください。

**受付期間**

2月19日（金）～3月4日（金）

必着

**採用方法**

面接試験を実施し、採用の可否を決定します。

勤務場所	勤務時間	勤務日	賃金	雇用期間	募集人員
市内学校給食施設 （小城学校給食センター含む）	・学校給食室 8時15分～16時45分 ・小城学校給食センター 8時30分～17時15分	月～金曜日 （週20時間未満）	時給 826円	1期間 6か月以内 （最長1年）	5人

## 小城市児童センター ゆうゆうクラブ生の募集

問 申 小城市児童センター 【担当】梶原・成富 ☎72・1300

**お茶クラブ**

お茶のお点前やお辞儀の仕方、立ち居振る舞いなどを学びます。

**日時** 毎月第1土曜日

10時30分～11時30分

**定員** 20人程度

**材料費** 1,800円（年間）  
を初回に集めます。

**一輪車クラブ**

一輪車に乗れる人も乗れない人も楽しく練習できます。

**日時** 4月～11月  
（7、8月休み）

第4土曜日

**定員** 15人程度

14時～15時30分

**生け花クラブ**

季節の花に触れながら生け方を学びます。

**日時** 毎月第3土曜日

10時30分～11時30分

**定員** 15人程度

**材料費** 3,800円（年間）  
を初回に集めます。

**クラフトクラブ**

手づくり工作の楽しさ・面白さを体験します。

**日時** 毎月第3日曜日

14時30分～16時

**定員** 15人程度

**材料費** 1,300円（年間）  
を初回に集めます

**手話クラブ**

ゲームや遊びを通して楽しく手話を学びます。

**日時** 毎月第2土曜日

10時30分～11時30分

**定員** 15人程度

**対象** 小学生～高校生  
（定員を超えた場合は抽選）

**申込期限** 3月7日（月）

**申込方法**

申込用紙を保護者が記入して児童センターへ持参してください。

## 3月は自殺対策強化月間です

問 健康増進課 (西館1階) 【担当】松尾・蘭 ☎37・6106

あなたの身近に、悩みや問題を抱えてつらい思いをしている人はいませんか。

大切なことは、心の不調に気づくこと、専門的な機関へつなぐこと、そして優しく見守ることです。

### 【気づき】

「つなぐ」のサインに気づくいつも身近にいるあなただからこそ感じる、しんどい」のサインを大切にしましょう。

「どうしたの」から始めよう  
声をかけることは、あなたを孤独にしない」というメッセージにもなります。

### 【傾聴】

「あるがまま」を受け入れて  
あなたの声かけで、少しずつ話ができるようになって、時間をかけて、悩みや不安を本人の気持ちを尊重して耳を傾けましょう。  
話を聞いたら、「つらかったね」「よくやってこれたね」「もう大丈夫だよ」など、

ねぎらいの気持ちを伝えましょう。

### 【つなぎ】

相談者の同意を得た上で、可能な限り医療機関や相談窓口に連絡を取り、日時などの情報を具体的に設定して相談者に伝えましょう。

### 【見守り】

一度悩みを抱え込んでしまった人は、すぐには元気になる難しいものです。日々の様子に一喜一憂せず、温かく見守りながら、回復を支えましょう。

「こころの悩み・不安に関する相談窓口」

・佐賀いのちの電話

☎34・4343

年中無休 24時間

・佐賀こころの電話

☎73・5556

月～金曜日 9時～16時

・佐賀県自殺予防夜間相談電話

☎01200・4000・3337

毎日(深夜) 1時～7時

## 国民年金への切り替え手続きは忘れずに

問 国保年金課 (西館1階) 【担当】梅木・相浦 ☎37・6101

3月から4月は、会社を退職し職場の健康保険から国民健康保険に切り替える人が多い時期です。

60歳未満の人は、健康保険の切り替えと同時に国民年金への加入(種別変更)手続きが必要です。忘れずに行いましょう。

### 《退職者》

退職時、60歳未満の人は、国民年金への加入手続きが必要です。

《退職者の保険(厚生年金などの扶養に入っていた配偶者)》

国民年金の種別変更(第二号から第一号)手続きが必要で  
す。

※退職時、60歳を超えている人は、任意加入する場合を除き手続きは不要です。

※健康保険を任意継続された場合でも、年金の変更手続きは必要です。

### 持参する物

・健康保険などの資格喪失証明書【退職された職場などで発行】または雇用保険被保険者離職票(雇用保険受給資格者証でも可)【ハローワークで発行】の写し  
・印かん(本人が自署する場合は不要)

### 保険料の免除申請

国民年金への加入(種別変更)と同時に保険料の免除申請をされる場合は、離職票または雇用保険受給資格者証の写しの添付が必要です。

手続き場所 国保年金課

詳細はお問い合わせください。

# 小城市水道事業水道メーター検針員を募集します

問申 水道課 (ゆめぷらっと小城内) 【担当】西岡・円城寺 ☎73・8804

## 委託内容・期間

### ・業務内容

毎月18日～22日の5日間での検針業務

### ・委託期間

4月1日～

平成29年3月31日

1年間(継続有)

### ・委託料

検針一件につき50円

(1か月あたり

約1,600件)

### ・諸手当

無

### ・傷害保険

有

### ・その他

研修期間有り、研修期間中は日当支給

## 申込方法(提出書類)

写真を添付した市販の履歴書を水道課へ持参または、封筒の表に「履歴書在中」と朱書きして送付してください。

〒845-0001

小城市小城内235番地21

ゆめぷらっと小城内

水道課 宛

※履歴書には、必ず昼間連絡が取れる電話番号(携帯電話など)を記入してください。

※履歴書は採用の可否に関わらず返送はしません。

あらかじめご了承ください。

い。

2月19日(金)～3月10日(木)

必着

採用方法 水道課で面接試験を実施し、採用の可否を決定します。

採用方法 水道課で面接試験を実施し、採用の可否を決定します。

採用方法 水道課で面接試験を実施し、採用の可否を決定します。

採用方法 水道課で面接試験を実施し、採用の可否を決定します。

採用方法 水道課で面接試験を実施し、採用の可否を決定します。

採用方法 水道課で面接試験を実施し、採用の可否を決定します。

採用方法 水道課で面接試験を実施し、採用の可否を決定します。

採用方法 水道課で面接試験を実施し、採用の可否を決定します。

採用方法 水道課で面接試験を実施し、採用の可否を決定します。

採用方法 水道課で面接試験を実施し、採用の可否を決定します。

採用方法 水道課で面接試験を実施し、採用の可否を決定します。

採用方法 水道課で面接試験を実施し、採用の可否を決定します。

小城市ホームページから

下水道

検索

# 下水道の供用開始に伴う接続について

問 下水道課 (東館2階) 【担当】糸山・金丸 ☎37・6122

平成28年3月31日(木)から、次の行政区の一部が供用開始区域(下水道を使用できる区域)となります。

## 対象行政区

・三日月町の仁俣、戊、江利、社、甲柳原

・芦刈町の東戸崎、三条

・三日月町の仁俣、戊、江利、社、甲柳原

・芦刈町の東戸崎、三条

・三日月町の仁俣、戊、江利、社、甲柳原

・芦刈町の東戸崎、三条

・三日月町の仁俣、戊、江利、社、甲柳原

・芦刈町の東戸崎、三条

・三日月町の仁俣、戊、江利、社、甲柳原

・芦刈町の東戸崎、三条

・三日月町の仁俣、戊、江利、社、甲柳原

・芦刈町の東戸崎、三条

・三日月町の仁俣、戊、江利、社、甲柳原

・芦刈町の東戸崎、三条

・三日月町の仁俣、戊、江利、社、甲柳原

・芦刈町の東戸崎、三条

・三日月町の仁俣、戊、江利、社、甲柳原

・芦刈町の東戸崎、三条

・三日月町の仁俣、戊、江利、社、甲柳原

・芦刈町の東戸崎、三条

・三日月町の仁俣、戊、江利、社、甲柳原

・芦刈町の東戸崎、三条

・三日月町の仁俣、戊、江利、社、甲柳原

・芦刈町の東戸崎、三条

市では、将来に美しい自然を残すため、家庭からの生活雑排水を浄化する下水道を整備しています。そのためには市民の皆さんのご協力が不可欠です。下水道供用開始となった区域内のご家庭は、早めの接続をお願いいたします。

市では、将来に美しい自然を残すため、家庭からの生活雑排水を浄化する下水道を整備しています。そのためには市民の皆さんのご協力が不可欠です。下水道供用開始となった区域内のご家庭は、早めの接続をお願いいたします。

市では、将来に美しい自然を残すため、家庭からの生活雑排水を浄化する下水道を整備しています。そのためには市民の皆さんのご協力が不可欠です。下水道供用開始となった区域内のご家庭は、早めの接続をお願いいたします。

市では、将来に美しい自然を残すため、家庭からの生活雑排水を浄化する下水道を整備しています。そのためには市民の皆さんのご協力が不可欠です。下水道供用開始となった区域内のご家庭は、早めの接続をお願いいたします。

市では、将来に美しい自然を残すため、家庭からの生活雑排水を浄化する下水道を整備しています。そのためには市民の皆さんのご協力が不可欠です。下水道供用開始となった区域内のご家庭は、早めの接続をお願いいたします。

市では、将来に美しい自然を残すため、家庭からの生活雑排水を浄化する下水道を整備しています。そのためには市民の皆さんのご協力が不可欠です。下水道供用開始となった区域内のご家庭は、早めの接続をお願いいたします。

市では、将来に美しい自然を残すため、家庭からの生活雑排水を浄化する下水道を整備しています。そのためには市民の皆さんのご協力が不可欠です。下水道供用開始となった区域内のご家庭は、早めの接続をお願いいたします。

市では、将来に美しい自然を残すため、家庭からの生活雑排水を浄化する下水道を整備しています。そのためには市民の皆さんのご協力が不可欠です。下水道供用開始となった区域内のご家庭は、早めの接続をお願いいたします。

市では、将来に美しい自然を残すため、家庭からの生活雑排水を浄化する下水道を整備しています。そのためには市民の皆さんのご協力が不可欠です。下水道供用開始となった区域内のご家庭は、早めの接続をお願いいたします。

市では、将来に美しい自然を残すため、家庭からの生活雑排水を浄化する下水道を整備しています。そのためには市民の皆さんのご協力が不可欠です。下水道供用開始となった区域内のご家庭は、早めの接続をお願いいたします。

市では、将来に美しい自然を残すため、家庭からの生活雑排水を浄化する下水道を整備しています。そのためには市民の皆さんのご協力が不可欠です。下水道供用開始となった区域内のご家庭は、早めの接続をお願いいたします。

市では、将来に美しい自然を残すため、家庭からの生活雑排水を浄化する下水道を整備しています。そのためには市民の皆さんのご協力が不可欠です。下水道供用開始となった区域内のご家庭は、早めの接続をお願いいたします。

市では、将来に美しい自然を残すため、家庭からの生活雑排水を浄化する下水道を整備しています。そのためには市民の皆さんのご協力が不可欠です。下水道供用開始となった区域内のご家庭は、早めの接続をお願いいたします。

市では、将来に美しい自然を残すため、家庭からの生活雑排水を浄化する下水道を整備しています。そのためには市民の皆さんのご協力が不可欠です。下水道供用開始となった区域内のご家庭は、早めの接続をお願いいたします。

市では、将来に美しい自然を残すため、家庭からの生活雑排水を浄化する下水道を整備しています。そのためには市民の皆さんのご協力が不可欠です。下水道供用開始となった区域内のご家庭は、早めの接続をお願いいたします。

市では、将来に美しい自然を残すため、家庭からの生活雑排水を浄化する下水道を整備しています。そのためには市民の皆さんのご協力が不可欠です。下水道供用開始となった区域内のご家庭は、早めの接続をお願いいたします。

市では、将来に美しい自然を残すため、家庭からの生活雑排水を浄化する下水道を整備しています。そのためには市民の皆さんのご協力が不可欠です。下水道供用開始となった区域内のご家庭は、早めの接続をお願いいたします。

市では、将来に美しい自然を残すため、家庭からの生活雑排水を浄化する下水道を整備しています。そのためには市民の皆さんのご協力が不可欠です。下水道供用開始となった区域内のご家庭は、早めの接続をお願いいたします。

市では、将来に美しい自然を残すため、家庭からの生活雑排水を浄化する下水道を整備しています。そのためには市民の皆さんのご協力が不可欠です。下水道供用開始となった区域内のご家庭は、早めの接続をお願いいたします。

市では、将来に美しい自然を残すため、家庭からの生活雑排水を浄化する下水道を整備しています。そのためには市民の皆さんのご協力が不可欠です。下水道供用開始となった区域内のご家庭は、早めの接続をお願いいたします。

市では、将来に美しい自然を残すため、家庭からの生活雑排水を浄化する下水道を整備しています。そのためには市民の皆さんのご協力が不可欠です。下水道供用開始となった区域内のご家庭は、早めの接続をお願いいたします。

市では、将来に美しい自然を残すため、家庭からの生活雑排水を浄化する下水道を整備しています。そのためには市民の皆さんのご協力が不可欠です。下水道供用開始となった区域内のご家庭は、早めの接続をお願いいたします。

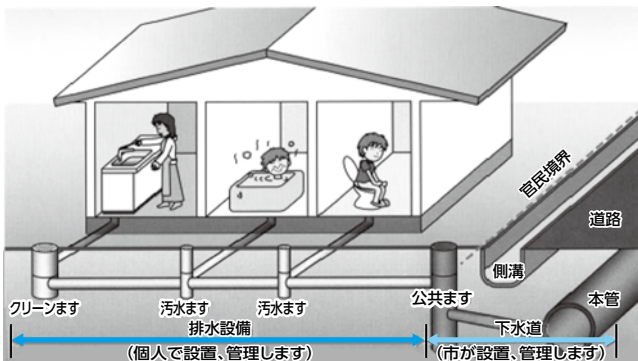
市では、将来に美しい自然を残すため、家庭からの生活雑排水を浄化する下水道を整備しています。そのためには市民の皆さんのご協力が不可欠です。下水道供用開始となった区域内のご家庭は、早めの接続をお願いいたします。

市では、将来に美しい自然を残すため、家庭からの生活雑排水を浄化する下水道を整備しています。そのためには市民の皆さんのご協力が不可欠です。下水道供用開始となった区域内のご家庭は、早めの接続をお願いいたします。

市では、将来に美しい自然を残すため、家庭からの生活雑排水を浄化する下水道を整備しています。そのためには市民の皆さんのご協力が不可欠です。下水道供用開始となった区域内のご家庭は、早めの接続をお願いいたします。

市では、将来に美しい自然を残すため、家庭からの生活雑排水を浄化する下水道を整備しています。そのためには市民の皆さんのご協力が不可欠です。下水道供用開始となった区域内のご家庭は、早めの接続をお願いいたします。

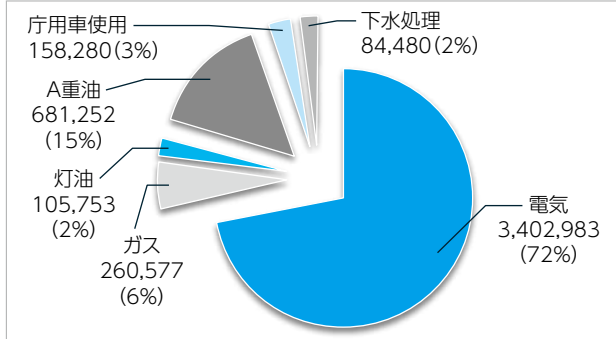
市では、将来に美しい自然を残すため、家庭からの生活雑排水を浄化する下水道を整備しています。そのためには市民の皆さんのご協力が不可欠です。下水道供用開始となった区域内のご家庭は、早めの接続をお願いいたします。



# 地球温暖化防止実行計画の経過報告

問 環境課 (西館1階) 【担当】 岩本・久本 ☎37・6102

図1 温室効果ガスの総排出量の排出原因構成比 (単位: kg/CO<sub>2</sub>)



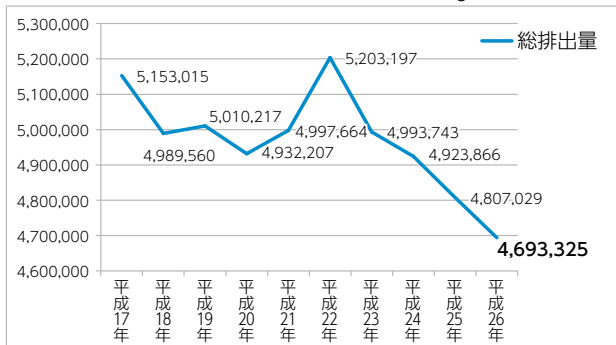
市では、地球温暖化の原因といわれる温室効果ガスの排出量削減のため「小城市地球温暖化防止実行計画」を策定し、市役所が排出している温室効果ガス削減に取り組んでいます。平成26年度に市役所が排出した温室効果ガス(図1参照)は、全体の7割を「電気使用」に伴うものが占めています。これは主に各庁舎や学校などの施設における照明やOA機器などで使用されています。

図2 温室効果ガス総排出量の削減目標 (単位: kg/CO<sub>2</sub>)

項目	削減目標 (CO <sub>2</sub> 換算)
平成22年度総排出量 (基準値)	5,203,197
目標削減率	6%
平成28年度総排出量 (目標)	4,891,005
平成26年度総排出量 (実績)	4,693,325

次いで、各施設の空調施設、公用車などで使用される「燃料使用」によるものが残りの約30%を占めています。平成26年度に市役所が排出した温室効果ガス総排出量(図2、図3参照)は、平成22年度(基準値)からすると9.8%削減する事ができました。また対前年度比で、113,704kg/CO<sub>2</sub>、2.4%の減少となりました。

図3 温室効果ガス総排出量の年間推移 (単位: kg/CO<sub>2</sub>)

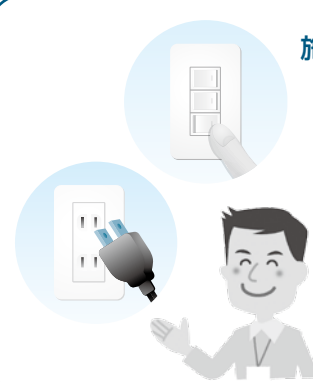


項目ごとに見てみると電気、ガス、灯油、A重油、庁用自動車使用によるガソリン、軽油が減となりました。しかし前年同様、生活に欠かせない公共下水処理場の稼働などに伴う「電気使用」は増加傾向にあります。今後もCO<sub>2</sub>削減を達成するため、不要なOA機器や照明器具などの小まめな消灯および空調設備の適正な室温管理(冷房28℃、暖房20℃)、公用車のエコドライブ

イブやクールビズなどを取り組んでいきます。市役所では次の取り組みを行い、CO<sub>2</sub>削減を目指しています。

## 市役所の取り組み

- ◆ 昼休み時間など、不要な施設照明の消灯
- ◆ 不要時のコピー機など、OA機器の電源を切る
- ◆ 空調の適切な温度設定 (夏は28℃、冬は20℃)
- ◆ 夏はクールビズ、冬はウォームビズの励行
- ◆ 公用車のエコドライブ (適切な管理)
- ◆ ごみの減量化とリサイクルの推進
- ◆ 環境に配慮した公共事業の実施





# 平成28年度狂犬病予防注射（集合注射）を実施します！

小城市ホームページから

問 環境課（西館1階）【担当】岩本・久本 ☎37・6102

市では、4月4日（月）～17日（日）の期間、市内10か所で狂犬病予防注射（集合注射）を実施します。

## 【平成28年度 狂犬病予防注射（集合注射）実施日程】

実施日	時間	場所
4月4日(月)	10時～11時 14時～15時	三里支館（小城町） 晴田支館（小城町）
4月6日(水)	10時～11時 14時～15時	織島浄化センター（三日月町） 旧牛津庁舎（北側駐車場）
4月8日(金)	10時～11時 14時～15時	JAさが砥川相談所（JAさが砥川支所） 旧小城公民館（南側駐車場）
4月10日(日)	9時30分～11時 14時～15時	旧芦刈庁舎 旧牛津庁舎（北側駐車場）
4月12日(火)	10時～11時	旧芦刈庁舎
4月14日(木)	10時～11時 14時～15時	岩松支館（小城町） 三日月体育館
4月17日(日)	9時30分～11時 14時～15時	小城市役所（西側駐車場） 旧小城公民館（南側駐車場）

犬の登録と狂犬病予防注射は義務です！

生後91日以上のは、

**「生涯1回の登録・  
毎年1回の  
狂犬病予防注射」**

が義務付けられています。

今年度から注射届け時にお渡しする注射済票が新しくなります。



— 会場では「犬の登録」「死亡届」なども受付します —

## 【会場へ持参する物】



### 犬の登録がお済みの方

- 案内はがき
  - 注射料金 **2,600円**/頭
  - 注射済票交付手数料 550円/頭
- 計 **3,150円**/頭

### 犬の登録がお済みでない方

- 犬の登録料 3,000円/頭
  - 注射料金 **2,600円**/頭
  - 注射済票交付手数料 550円/頭
- 計 **6,150円**/頭

# 入札結果を公表します

小城市ホームページから

問 財政課（西館2階）【担当】永江・古賀 ☎37・6117

（1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
平成27年度 社会資本整備総合交付金事業 (維持補修) 町分・道免線舗装補修工事	(株)政工務店、(株)城南建設、岡本建設(株)、 (株)中島工務店	(株)政工務店	18,662,400 (1,382,400)	19,666,800 (1,456,800)	94.89	財政課 ☎37・6117
平成27年度 牛津公民館費 牛津公民館別館改修工事	(株)城南建設、(株)イケモク、(株)上瀧建設、 (株)古賀木材センター、 (有)グリーン・コスモ開発	(株)古賀木材 センター	10,335,600 (765,600)	10,599,120 (785,120)	97.51	
平成27年度 市営住宅建替事業 (仮称) 牛津団地 外構1期工事	(株)下村建設、服巻建設(株)、岡本建設(株)、 (株)中島工務店、(株)エグチ・ビルド	岡本建設(株)	32,400,000 (2,400,000)	33,667,920 (2,493,920)	96.23	

\*入札結果は、市ホームページでも公表しています。





## 小城市公民館体験講座 「スクラップブック教室」

- ◆日時 ①3月10日(木)、②3月17日(木)  
14時～16時
  - ◆場所 牛津公民館 2階研修室
  - ◆内容 写真を美しくレイアウトして思い出を  
より鮮明に残す、マイアルバムづくり
  - ◆定員 25人(先着順)
  - ◆参加費 各日1,000円(材料費として)
  - ◆持参品  
・思い出の写真(2枚以上・大きさ自由)  
・はさみ ・スティックのり ・ミニものさし
  - ◆申込期限 各日1週間前まで  
※1日のみの参加も可・託児あり
- 問 申 小城公民館 ☎73・3215  
三日月公民館 ☎72・1616  
牛津公民館 ☎37・6143  
芦刈公民館 ☎37・6140



## “子どもの笑顔は家庭から” 「ふぁみりいクッキング」を開催

- 家族で休日の朝ごはんを作ってみませんか?  
家族の楽しい時間ができると間違いなし。「家庭の日」の過ごし方の参考にいかがでしょうか。
- ◆日時 3月13日(日) 9時30分～
  - ◆場所 ゆめぷらっと小城  
クッキングスタジオ
  - ◆講師 なかむらみほこ  
中村京さん
  - ◆参加者 小学生とその家族
  - ◆内容 ・おにぎらず ・みそ汁  
・デザート(パンケーキ) など
  - ◆参加費 材料代(実費)
  - ◆持参品 米0.5合(1人あたり)、エプロン、三角巾
  - ◆申込期限 3月3日(木)
  - ◆申込方法 電話で申し込みください。
- 問 申 生涯学習課(東館2階) ☎37・6132



## 一日図書館職員を体験しよう!!

- 「図書館の仕事ってどんなことをするんだろう? やってみたいな!」そう思ったことはありませんか?  
一日図書館職員になって図書館の仕事を体験してみませんか?
- ◆対象の図書館  
三日月館 3月25日(金) 8時30分～12時  
小城館 3月30日(水) 8時30分～12時
  - ◆対象 市内在住の小学3年生～6年生
  - ◆定員 各館4人ずつ
  - ◆募集期限 3月6日(日)
  - ◆応募方法 市民図書館全館カウンターまたは電話で申し込みください。  
※応募者多数の場合は抽選を行い、後日結果をお知らせします。
- 問 申 市民図書館 三日月館 ☎72・4946  
小城館 ☎71・1131



## 「認知症サポーター」養成講座 (出前講座)を受けてみませんか

- 認知症サポーターは何か「特別なこと」を行う人ではありません。講座を通じて認知症を正しく理解し、偏見を持たず、自分のできる範囲で地域の認知症の人やその家族を応援するのが認知症サポーターです。
- ◆受講対象 市民および市内で就業している人
  - ◆申込方法 随時受け付けています。住民組織(自治会など)や事業所単位で申し込みください。
- 問 申
- ・高齢障がい支援課(西館1階) ☎37・6108
  - ・おたっしや本舗小城北 ☎73・2172
  - ・おたっしや本舗小城南 ☎66・6376

おまかせください!

空き家管理も  
不動産売買も

建築 塗装 | リフォーム |  
不動産 | リノベーション |

山東美建

0120-930-187

三日月町織島1488 山東美建

有料広告



## 小城市「市民便利帳」の 共同発行に関する協定書を締結

暮らしに役立つ情報の提供を目的に、市と株式会社サイネックスの官民協働による小城市「市民便利帳」発行に関する協定書を締結しました。

小城市「市民便利帳」は市の概要や市民サービスの案内などの行政情報を掲載します。

これから、共同発行业者である株式会社サイネックスが広告の募集を行い、発行は平成28年7月を予定しています。

問 企画政策課（西館2階） ☎37・6115



## 春の火災予防運動

～「無防備な 心に炎が かくれんぼ」～

3月1日（火）～7日（月）は、春季全国火災予防運動期間です。火災が発生しやすい時季を迎えます。火災予防に心掛けましょう。

問 ・小城市消防署 ☎66・1541

・防災対策課（西館2階） ☎37・6119



## 天山アートフェスタを開催

佐賀県産業技術学院大学による進級・修了製作（椅子）の展示や県内で活躍されている写真家、日本画家、陶芸家の皆さんによる共同作品展です。

◆日時 3月3日（木）～6日（日）

12時～18時

◆場所 ルームデザインファクトリー

（三日月町久米2120-2）

◆入場料 無料

問 天山ものづくり塾 ☎66・5930（野口）



## 日本語集中クラスを開催

日本語がわからなくて困っている外国人のみならず、話話ができるけど、読み書きなどを勉強したい人、一緒に日本語の勉強をしましょう。

このクラスが終わったら、もっと日本語を話せるようになりますよ。

◆日時 3月12日（土）・13日（日）・14日（月）

18日（金）・19日（土）・20日（日）

9時～16時

（※ただし20日は9時～18時までです）

◆場所 ゆめぷらっと小城市 2階 会議室3・4

◆参加費 500円（資料代）

※託児の要望があれば対応します。

問 申 佐賀県日本語学習支援「カスタネット」

☎080・6403・9870（担当 有瀬）



## 第22回 小城市少年少女合唱団 定期発表会を開催

市内の小学生が心をこめて歌います。

◆日時 3月6日（日）

開場13時／開演13時30分

◆場所 ゆめぷらっと小城市 2階 多目的ホール

◆入場料 無料

◆内容

・合唱「君をのせて」「梧竹さんのうた」 など

・オペレッタ「アナトール、工場へいく」

・ゲスト演奏 独唱・二重唱

「レット イット ゴー」「ふるさと」 など

問 小城市少年少女合唱団

☎090・2085・9749（山崎）

有料  
広告

小城市を100倍楽しくする  
小城市のフリーペーパー

# おぎなう

2016 Vol.30 小城市で素敵女子に変身

## Beauty ♥ 特集

2月下旬から配本予定!!

最新情報は Facebook にて



スマートフォン、パソコンでも快適に読める

Catalog Pocket / カタポケ 無料

スマホの方はアプリをインストールしてください。

iOS  
の方



Android  
の方



おぎなう編集局

小城市小城市町253番地4（音成印刷内）  
TEL 0952-73-4113 FAX 0952-73-3540

おぎなう

検索



## 佐賀県がん患者・家族集いの会

- ◆日時 3月7日(月) 受付12時～
- ◆場所 佐賀県総合保健会館  
(佐賀市天神1丁目4-15)
- ◆定員 がん患者とその家族 30人程度(先着順)
- ◆内容 ・ヨガ教室 ・親睦、交流会
- ◆参加費 1人300円
- ◆申込方法 電話で申し込みください。
- ◆申込期限 2月29日(月)

問 申 佐賀県がん総合支援センター  
☎0120・246・388  
月・水・金 10時～13時 14時～16時



## 嘉瀬川水系河川整備計画の 説明会を開催

県では、今後の河川整備の目標や実施内容を定めた河川整備計画を策定中です。計画をより良いものにするため、原案の説明と皆さんのご意見を伺います。

- ◆日時 3月17日(木) 19時～
- ◆場所 ドウイング三日月 2階 視聴覚室
- ◆整備計画の対象 嘉瀬川に流れ込む県が管理する河川
- ※原案は、県庁ホームページで閲覧できます。

問 佐賀土木事務所 河川課 ☎24・4352



## 浄化槽法定検査手数料の改定

平成28年4月1日から20人槽以下の浄化槽の11条検査手数料(年1回)が値上げされます。

- ◆値上げの内容
- ・単独浄化槽 4,000円 → 4,300円
- ・合併浄化槽 4,000円 → 4,700円
- ※7条検査および上記以外の11条検査の手数料は変更ありません。

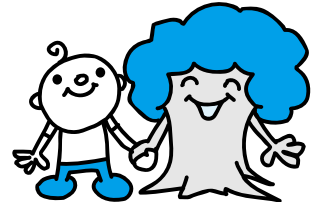
問 一般財団法人 佐賀県環境科学検査協会  
☎22・1651



## 緑の募金にご協力をお願いします

「緑の募金」運動は年に2回行われます。この期間に集まった募金は、身の回りの緑化や森林の整備などの幅広いボランティア活動を支援し、森林・緑づくりに役立っています。

地球温暖化防止や水の供給源として欠くことのできない森林・緑を次代へ引き継ぐため、ご協力をお願いします。



### ◆運動期間

- 春期 3月1日～5月31日
- 秋期 9月1日～10月31日

問 美しい緑の郷土づくり県民運動  
小城市推進協議会(農林水産課内)  
☎37・6125



## 糖尿病・高血圧・高脂血症・メタボの あなたに知ってほしい。CKDのこと!

CKD(慢性腎臓病)とは「新たな国民病」といわれており、成人の8人に1人がCKDと推定されています。高血圧や糖尿病、高脂血症、メタボリックシンドロームとの関連も深く、誰もがかかる可能性のある病気です。

この機会にあなたの大切な腎臓について一緒に考えてみませんか。

- ◆日時 3月19日(土) 14時30分～16時
- ◆場所 佐賀市ほほえみ館 4階 視聴覚室  
(佐賀市兵庫北三丁目8番36号)
- ◆内容 ・講演「CKDってなに??」  
・「腎臓に負担をかけない食事の簡単裏ワザ!!」
- ◆申込方法 3月4日(金)までに電話またはFAXで申し込みください。

問 申 佐賀県健康増進課 疾病対策担当  
☎25・7074 FAX 25・7268



Let's spend a wonderful afternoon.

小城市の魅力をたっぷりご紹介する55分間の生放送!  
毎週木曜 12時～は「I♥OGI」で決まり☆

＊お問い合わせ＊ エフエム佐賀 ☎0952-25-7790

## おきんちゅプロジェクト 会員募集中!

小城市にゆかりのある男性を対象とした「恋応援企画」!  
男を磨いて、婚活イベントに参加して、

新しい恋を見つけましょう!

詳しくは、エフエム佐賀のホームページ・  
番組ブログをご覧ください。



有料広告

## 小城市グラウンド・ゴルフ協会



市内には4つの支部があり、総勢271人の会員が毎日汗を流しています。グラウンド・ゴルフを通して、仲間との交流や健康づくりに取り組んでいます。ルールも簡単ですので、すぐに始めることができます。一緒にグラウンド・ゴルフを楽しみませんか。

**練習日時** 各支部によって練習日が異なりますのでお問い合わせください。

**問** 小城市支部 ☎72・6657 (江口)  
三日月支部 ☎73・3509 (秋丸)  
牛津支部 ☎66・3086 (牟田)  
芦刈支部 ☎66・2136 (永石)

掲載希望の方はご連絡ください。【問】総務課(担当 柿本・高塚) ☎37・6113

平成28年度  
「国有林モニター」を募集

国有林をより身近に感じてもらうため、国有林の役割や現状の情報をお知らせしたり、意見をいただく「国有林モニター」を実施します。

## ◆モニター期間

4月～平成29年3月(1年間)

## ◆内容 森林、林業、国有林についてのアンケートへの回答、意見や提言 など

## ◆募集期限

2月29日(月)当日消印有効

募集方法など詳細は、下記または「九州森林管理局」のホームページをご覧ください。

**問 申** 九州森林管理局 ☎096・328・3511

おぎんちゅプロジェクト  
～モテる男の肉体改造計画～

エフエム佐賀「I♡OGI」主催の婚活プログラム「おぎんちゅプロジェクト」では、肉体美を磨いて理想の体型を目指す「男磨き特別企画」を実施中です。

お得な特別料金で施設を利用できるだけでなく、おぎんちゅプロジェクト会員の紹介で女性3人まで同料金で利用できます。

◆会場 VIVO Village 健康村

料金	一般 会員価格	おぎんちゅ 会員価格
月会費	2,500円	1,500円
メディカルチェック料	4,000円	2,500円

※初回月のみメディカルチェックが必須です。

## ◆対象 おぎんちゅプロジェクト会員

(市内在住または市内に勤務する20歳以上の独身男性)

※女性は入会制限がありません。(ただし、18歳以上)

## ◆利用期限 3月31日(木)

※この企画を利用する場合はおぎんちゅプロジェクトの会員登録が必要です。

※詳細は、エフエム佐賀「I♡OGI」スタッフブログをご覧ください。

**問 申** 株式会社 エフエム佐賀  
☎25・7790

第2土曜日の休日年金相談は  
“完全予約制”です

予約による相談は、待ち時間がほとんどなく、予約時に相談内容などを確認するので、相談時間も短縮できます。

ぜひ、予約による年金相談をご利用ください。

## ◆第2土曜日の相談時間帯

9時30分～15時30分まで

(30分単位で12～13時の時間帯を除く)

**問 申** 佐賀年金事務所 ☎31・4191



## 小城市の皆さんにアピールできる!!

1. 小城市内約15,000戸に配布されるので、**広告効果は抜群!**
2. 公の機関が発行する媒体なので、**信頼度アップ!**
3. 広報「さくら」はパソコンやスマホからも読めるので、**配布地域外の方にもアピールできます!**

◆広告のお問い合わせ、お申し込みは…

**TEL 0952-73-4113**

みなさまの想いをカタチに

株式会社 音成印刷

小城市小城町253番地4  
<http://www.otonari.co.jp/>



発行日  
毎月20日



## 東北へ行こう！

平成28年3月11日で東日本大震災から5年を迎えます。復興によって少しずつ元気を取り戻していますが、いまだ被災県に対する風評被害も少なからず残っています。

被災県ではさまざまな課題を抱えながらも、復興への道のりを一步一步進んでいます。

これからも、引き続き、温かいご支援をよろしくお願いたします。

問 総務課（西館2階）  
☎37・6113

## 東北は魅力がいっぱい！ ～今回は東北被災3県を紹介します～

### 宮城県



- ・仙台城址（青葉城址）
- ・伊達政宗公騎馬像（仙台市）  
伊達政宗公が天然の要害の地に築いた仙台城（青葉城）。
- ・牛たん焼き（仙台市）  
仙台発祥の食べ物の代表格といえ、牛たん焼き。



### 福島県



- ・鶴ヶ城（会津若松市）  
難攻不落の名城とうたわれた鶴ヶ城。現在、城跡は鶴ヶ城公園となっています。
- ・酒（福島県）  
豊かな自然と水、そしておいしい米に恵まれた福島県は銘酒の宝庫。



### 岩手県

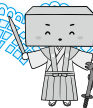


- ・奇跡の一本松（陸前高田市）  
高田松原にあった約7万本の松林のうち、東日本大震災の津波で一本だけ残った「奇跡の一本松」として復興のシンボルとなった松。
- ・三陸鉄道（三陸海岸）  
岩手の沿岸を走るローカル鉄道。ドラマ「あまちゃん」にも登場し話題に。



読んで当てよう

## さくら\*クイズ



問題 次の〇〇に入る言葉を、それぞれお答えください。

- 1 今回の特集は〇〇〇リック・シンドローム  
についてです。【ヒント】カタカナ
- 2 1月に市の成人式が行われましたが、今年の小城市の  
新成人は何人でしょうか。〇〇〇人。【ヒント】数字

■応募方法：はがきまたはEメールに、クイズの答え・住所・氏名・年齢・電話番号・希望するプレゼント名と、  
「読者のひとこと」を必ず添えて、3月10日（木）（当日必着）までに、ご応募ください。（1人につき1通）

【応募先】〒845-8511（小城市役所専用の郵便番号）小城市総務課秘書広報係  
《Eメール》kouhou@city.ogi.lg.jp

※個人情報の取り扱いについて：お寄せいただいた個人情報は賞品の発送にのみ使用させていただきます、この目的以外に使用することは一切ありません。

### 読者コーナー

- ◎オープンおめでとう！利用するの楽しみでーす!!（73歳女性） ◎他市の方から、旧小城庁舎の後に出来ている建物は、何ですかとよく聞かれます。あんなに綺麗な大きな建物、少し自慢です。皆で有意義に使えるイベントを開催してください。（57歳女性） ◎「本人通知制度」を知りました。プライバシーの保護の為に是非登録をしたいと思います。（36歳女性） ◎情報満載で助かっています。多発している、消費者被害をなくすよう、これからも掲載してください。（64歳男性） ◎清水竹灯りに行ってきました。プレイベントの篠笛コンサートはとて清水の滝とマッチして幻想的で感動しました。（63歳男性） ◎小城は鍋島家の支藩だと聞きましたので、小城の歴史を特集してください。（33歳女性）

今後特集してほしい  
ことなどありましたら  
「読者のひとこと」に  
お書きください!



### プレゼント賞品

★ゆめりあ利用回数券(1,100円分)

7名様

★さがびより(2kg) 7名様

引換場所：

JAグリーンおぎ「よりみち」

※当選者には、賞品引換券をお送りしますので、引換場所でお受け取りください。

※当選者の発表は、プレゼントの発送をもってかえさせていただきます。



前回の答え 1月号の答えは、①ゆめと ②おぎでした。 33通(正解者33人)の応募の中から、当選者にはプレゼントを送付しました。



ドキドキの  
タイムカプセル!



みんな  
撮るよ!

小城市



三日月町



# 祝 成人式

1月10日(日)、市内4会場で成人式が行われました。

今年の新成人は**490人**。  
晴れて大人としての一步を  
踏み出しました。

恩師と  
一緒に  
ピース!



芦刈町



みんな楽しく  
フォークダンス♪



牛津町



12/28日

感謝をこめて

グラウンド清掃



グラウンド・ゴルフ協会三日月支部の皆さんが日ごろお世話になっている三日月グラウンドの一斉清掃を行いました。今回初めての取り組みということで、清掃には会員約40人が参加し、建屋やグラウンドを清掃しました。

秋丸事務局長は「毎日利用している場所なので、今後も継続的に取り組みたい」と述べられました。

皆さんお疲れさまでした。

12/15日

小城市教育委員会教育長  
「子ども表彰」



市では学校や地域で、他の児童生徒の模範となる善行やボランティア活動などの行いを毎年表彰しています。

今年度は次の個人・団体の表彰を行いました。

- ・おおまちみづき大町瑞輝さん（岩松小学校）
- ・岩松小学校 4年松組
- ・芦刈観瀾校小学部6年ボランティア委員会
- ・小城中学校生徒会
- ・芦刈観瀾校中学部9年ボランティア委員長

おめでとうございます。

1/10日

決意を新たに！  
小城市消防団出初式



小城市消防団は、小城公園自楽園グラウンドで年頭恒例行事の出初式を行いました。式典では、秋丸政光あきまるまさみつ団長から「地域の防災リーダーとしての自覚を持ち、住民の皆さんが安心・安全に暮らせる市を目指し、活動に取り組んでいただきたい」と訓示されました。

また、小城公園内の池で行われた6色の一斉放水では、きれいな虹がかかりました。小城市消防団は、今後も地域に根ざした活動や訓練に取り組んでいきます。

★消防団員随時募集中★

1/5日

牛津分室リニューアルオープン



昨年11月から休館していた市民図書館 牛津分室が、旧議会棟を改修した牛津公民館内にリニューアルオープンしました。

明るくなり本を読むスペースもあります。楽しい時間が過ごせるようになっています。ぜひ、ご利用ください。

おはなし会は、分室の隣の部屋で毎月第3日曜日11時から行っています。参加お待ちしております。





小城公園の雪景色▶



おめでとうございます

全国障害者スポーツ大会で2位！



和歌山県で開催された全国障害者スポーツ大会で岡本敬治さん（芦刈町）が陸上種目（ジャベリックスロー）で2位を受賞しました。

10年ぶりの出場だったそうで「前はメダルを取れなかったのが今回取れて嬉しいです。毎年出場できるように練習を頑張ります」と話されました。

※ジャベリックスローとは、ターボジャブという用具を使用し、やり投げの規則に準じて飛距離を競う競技です。

1/16日

ゆめぷらっと小城オープンイベント



1月4日（月）に「ゆめぷらっと小城」が開館したのを記念して、オープニングイベントを開催しました。文化連盟の発表や劇などイベントが行われ、多くの来場者でにぎわいました。

また、サガテレビでおなじみの「おほしんたろう」さんをゲストに招いて似顔絵教室を開き、子どもたちは楽しそうに絵を学んでいました。

ありがとうございます

芦刈観瀾校に掲示板寄贈



ハリウッドワールド美容専門学校（福岡県柳川市）の古賀英次理事長より教育に役立ててもらいたいと芦刈観瀾校に移動式掲示板（10台）を寄贈いただきました。

既に3学期の始業式で紹介し、今後、全児童・生徒の学習や活動でこの掲示板を有効に使わせていただきます。

ありがとうございました。



ありがとうございます

図書カード寄附



株式会社佐賀電算センター（佐賀市）の宮地大治代表取締役より図書カード（15万円分）を寄附いただきました。

これは、設立40周年を迎えた同社より、子どもたちのために活用してほしいと寄附されたものです。

市内の図書館で有効に活用したいと思えます。

ありがとうございました。

あなたの身近な出来事や話題をお寄せください。（総務課 ☎37・6113）



## 各種相談

相談名	相談日	場所	時間
健康相談 ☎37・6106	毎月第2・4木曜日	三日月町 ゆめりあ	9:30~11:30
	毎月第2・4金曜日	小城町 桜楽館	
	毎月第1・3水曜日	牛津町 アイル	
行政相談 人権相談 ☎37・6112	毎月第1火曜日	芦刈町 あしぼる	13:30~15:30
	毎月第2火曜日	市役所別館 (ゆめりあ北側)	
	毎月第3火曜日	小城町 桜楽館	
	毎月第4火曜日	牛津公民館 (旧議会棟)	
身障者 相談 ☎37・6107	毎月第1月曜日	市役所別館 (ゆめりあ北側)	9:00~12:00
	毎月第3水曜日	牛津町 アイル	10:00~12:00
	毎月第3水曜日	芦刈町 あしぼる	9:00~12:00
	毎月第3金曜日	小城町 桜楽館	13:30~15:30
消費生活 相談 (要予約)	毎週 月・火・水・金曜日	小城市役所 消費生活センター ☎72・5667	9:30~16:30
精神障害 悩み相談	毎週月曜日	精神保健福祉 センター ☎72・4797	10:00~16:00

牛津公民館の  
場所が変更に  
なりました。

## 小城市広報番組

### 【テレビ】ぶんぶんテレビ

【小城市だより】 3月7日(月)~20日(日)

① 9時45分~ ② 17時~ ③ 19時45分~

※時間は変更になることがあります。

[小城市ホームページから](#) [小城市だより](#) [検索](#)

### 【ラジオ】FM佐賀 (77.9MHz)

アイラブおぎ [I♡OGI](#) 毎週木曜日 12時~ 55分間放送

市からのお知らせなどを配信しています。



小城市広報 Twitter

右記QRコードを読み込んでください。



LINE@

- 「友だち追加」から「小城市」を検索し、「友だちに追加」ボタンを押してください。
- スマートフォンなどで下記のQRコード(友だち追加用)を読み込んでください。

小城市広報 ID



@ogicity

小城市商工観光課 ID



@ogishikankouka

## 図書館

利用時間 10時~18時(土、日曜日は17時まで)(金曜日は三日月館・小城館は19時まで)  
ホームページ <http://library.city.ogi.saga.jp>

### たのしいおはなしを聞きにきませんか?

絵本や紙芝居のおはなしと、おりがみ・手遊びなどの楽しい遊びをしています。ご家族やお友達などみなさんと、ぜひおこしくください。



#### 【三日月館 おはなしタイム】

日時: 毎週土曜日 15時~15時30分  
場所: 三日月館おはなしのへや

#### 【小城館 おはなしかい】

日時: 毎週土曜日 14時30分~15時  
場所: 小城館おはなしのへや

#### 【牛津分室 おはなしかい】

日時: 第3日曜日 11時~11時30分  
場所: 牛津分室キッズルーム

#### 【芦刈分室 おはなしかい】

日時: 第3土曜日 14時~14時30分  
場所: 芦刈分室わしつ

### 3月の休館日

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

■ 牛津・芦刈分室のみ休業  
■ 全館休業日

※休館日や閉館後の本・雑誌の返却は返却ポストをご利用ください。

### 本丸くん3月巡回表

巡回日	時間	場所
1日(火)	14:00~14:45	ケアハウス アミジア
9日(水)	10:15~10:45	西分農村公園
11日(金)	10:00~10:30	大地町駐在所
16日(水)	11:20~11:50	赤れんが館
	12:00~12:30	遠江(九州コーユ一駐車場)
18日(金)	11:45~12:15	桜楽館
	12:30~13:00	小城警察署
	14:45~15:15	小城市授産場



## ⚠️ こんなトラブルにご注意を!!

### 「開運商法」に気をつけて!

自宅に「無料で姓名判断と手相を見ます」、とセールスマンがやってきた。無料ならと思いついてもらうことにした。私の手相を見て、「この先悪いことが起きますよ」と言われた。さらに運を開くには、印かんや数珠を購入したほうがよいと言われた。迷ったがセールスマンの話に不安を感じて購入することにした。その後も次々に勧められ、高額な表札や水晶なども契約してしまった。

### 消費生活センターからのアドバイス

- ◎手相や姓名判断は物を購入させる口実ではないか確認しましょう。
- ◎商品売りつけるために、占いや霊界の話をする場合がありますが、聞きたくないときは、はっきり断りましょう。
- ◎不安や悩みは印かんや数珠で解決するものではありません。
- ◎契約する前に、誰かに相談しましょう。

**問** 消費生活センター（西館1階） ☎72・5667  
（月・火・水・金曜日9時30分～16時30分）

## ¥ 3月の納期

税金は納期内に納めましょう!

国民健康保険税（10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】3月10日（木）・24日（木）

【時間】17時15分～20時

【場所】税務課（西館1階） ☎37・6104

### 災害情報の収集方法ご存じですか!

「小城市防災行政無線」 ☎73・9238

防災行政無線の放送が聞こえなかった場合、放送から3時間以内であれば電話で聞きなおすことができます。

「小城市防災メール」小城市が提供する防災メールです。

#### 【登録の仕方】

- ・ogi-shimin@bousai.city-ogi.jpに空メールを送る。
- ・右記QRコードで読み取る。



## 人権のまど

### 『人権』とは身近なこと

社会教育指導員 八頭司美和

私ごとになりますが、社会教育指導員の仕事に携わってまもなく一年が過ぎようとしています。この一年、多くの研修会に参加し「子どもの人権」「女性の人権」「高齢者の人権」、また、近年では「インターネットを悪用した人権侵害」などさまざまな問題があることに改めて気づき、考えさせられた一年でした。

『人権』=難しいとつい捉えてしまいます。実際に、私も研修会に参加する度に、難しい問題だなと身近に感じていませんでした。というより、身近に感じようとしていなかったのかもしれませんが。しかし、ある日の研修会でのことです。講師の先生の言葉が、ふと、“ストーン”と心に落ちてきました。その内容を紹介したいと思います。

『人権』=難しいではなく『人権』=身近な事

身近な親、兄弟、夫、妻、子どもをどんな視点で見ることができるか、言葉をかけるか、接するか。

言葉ひとつで、相手を喜ばせることもできますが、相手を傷つけてしまうこともあります。

また、話し手は聞き手の気持ちを考えて、聞き手は話し手の気持ちを考えることができれば、『互いに思い合う心』で家庭が変わり、そして地域も変わってくるのではないのでしょうか、と。

日々、子どもや夫に発する言葉に反省しつつ、子育て中の親として、妻として、人として『思い合う心』と『笑顔』を心がけていきたいと思います。

**問** 人権・同和対策室（西館1階）【担当】熊手・千々和 ☎37・6136

# 市民病院だより

## 大腸がん検診と大腸内視鏡検査について

内科医師 福山 浩二

大腸がんは早期であれば一部進行がんでも根治可能ですが、腹痛、嘔吐、便秘、貧血症など自覚症状が出現するのはある程度進行してからがほとんどです。このため無症状の時期に発見することが重要になり、便潜血検査（便に血液が混じっているかどうかの検査）が有効とされ住民健診や職場健診に広く用いられています。

しかし、その受診率は低く、国立がん研究センターが報告している2013年の大腸がん検診（40～69歳）受診率は、ここ数年で上昇してはいるものの男性で41.4%、女性で34.5%です。これは検診対象者の実に半数以上が検診を受けていないという現実を明確に表しています。また一次検診は受けて要精査となっ

ても、痔によるものなどの自己判断をし二次検査を受けない人も少なくなく、発見の機会を逃すことにつながっています。

さらに便潜血検査が陽性でも大腸がんがあるとはいえず、また陰性でも大腸がんがないとはいえないため、最近では初めから大腸内視鏡検査を選択する人も増えてきています。しかし、胃内視鏡検査以上に大腸内視鏡検査に抵抗を感じる人はまだ多く、検査前処置の煩雑さや検査時の苦痛がその原因となつてい

るようです。実際、検査前日には食事制限（低残渣食…便を残りにくくする食事）があり、当日には約1ℓから2ℓの腸管洗浄液の服用が必要となるため、検査全体には約半日を要することになります。当院では高齢者や検査が初めてで不安な人などは、検査前日の

午後から入院して頂き、翌日に検査をすることで検査負担の軽減を図っています。

また、以前と比べると使用する内視鏡はかなり改良され細く柔らかくなっており、最近では腸管洗浄液も少なく済む場合があります。内視鏡挿入自体は5分程度で最深部（回盲部）に到達しますが、まれに30分以上かかることや奥まで到達しないこともあります。

当院では、検査時に切除したほうが良いポリープがあった場合はその場で切除し、対応が困難な場合は佐賀大学医学部附属病院などに紹介しています。ポリープ切除をした場合は経過観察のため原則1日入院して頂き、1週間程度は旅行、力仕事、激しい運動などは避けてもらっています。

現在日本では、2人に1人ががんになり、3人に1人ががんで亡くなっているとされています。また、国立がん研究センターの統計予測では、2015年は大腸がんは全がん中最も罹患数

が多く約13万5千人、死亡数は肺癌に次いで約5万人と予測されている身近な病気です。しかも、たくさんあるがんの中で早期発見で根治できる可能性の高いがんの一つです。

自覚症状が乏しいからこそ少なくとも大腸がん検診、40歳を過ぎれば、できれば大腸内視鏡検査を受けてください。特に女性には恥ずかしさから検査への抵抗もあると思いますが、最近では女性内視鏡医も増えていきますのでいろいろな病院のホームページなどで確認されると良いと思います。



## 糖尿病教室のお知らせ

2月25日(木)15時から3階研修室で、「ストレスについて(ストレスケアトレーナー)」、「日常生活について(糖尿病療養指導士)」の講話があります。参加無料です。興味のある人はぜひご参加ください。糖尿病手帳をお持ちの人はご持参ください。

【問合せ】小城市民病院 ☎ 73・2161 ホームページ・アドレス <http://www.city.ogi.lg.jp/hospital/>

# 保健福祉センターだより

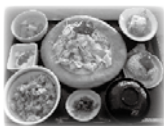
## 各保健福祉センターの問合せ・3月の休館日

◆小城保健福祉センター「桜楽館」	☎73・7117	3月12日(土)、13日(日)
◆三日月保健福祉センター「ゆめりあ」	☎73・9280	3月22日(火)、23日(水)
◆牛津保健福祉センター「アイル」	☎51・5515	3月14日(月)、15日(火)
◆芦刈保健福祉センター「ひまわり」	☎66・5566	3月26日(土)、27日(日)

## 牛津保健福祉センター「アイル」 ☎51・5515

### 天然温泉とお食事の お得なセット券を販売中です!!

アイル内の自然派食堂「陽だまり」は  
こだわりの食材と身体にやさしいお料理で  
みなさんのお越しをお待ちしています



詳細はアイルにお問い合わせください



### 3月8日(火) グラウンドゴルフ大会



アイル恒例!!  
第59回大会

集合…8時30分  
スタート…9時

個人でもグループでも参加できます

※申し込み、参加費などはアイルにお問い合わせください

4月24日  
(日曜日)

### アイル13周年記念 感謝祭!!

イベントいっぱい!!  
フリーマーケット出店者募集!!

### 平成28年度4月スタート! 生徒募集中!!

- ハニーズダンススクール 17時~18時  
金曜日/月3回 対象:小学生の女の子
- ジュニアダンス 17時45分~18時45分  
月曜日/月4回 対象:5歳~小学生(初心者コース)
- キッズダンス 17時45分~18時45分  
水曜日/月4回 対象:小学生(中級~上級コース)
- テコンドー教室 19時30分~20時30分  
木曜日/月4回 対象:子ども~成人男女
- 漢方マッサージと太極拳 10時30分  
~11時30分  
土曜日/月4回 対象:成人男女

内容や受講料など、詳細はアイルにお問い合わせください

## 三日月保健福祉センター「ゆめりあ」 ☎73・9280

### 子育て中のママにおすすめの新教室★

### ママ★フィットネス

期日/3月3日・17日  
曜日/木曜日(第1・3)  
時間/10時30分~11時30分  
定員/20人  
費用/各回500円  
対象/一般(高校生以上)

※保育士はいません。あらかじめご了承ください。

ちょっと、運動したいな・・・  
というママや子どもを預ける  
場所がない・・・というママ  
必見。室内へ子どもを連れて  
きて参加O.Kの教室です♪



3月10日(木)

### ゆめりあ「変わり風呂の日」

毎月10日は、変わり風呂の日♪



3月26日(土)

### ゆめりあ「風呂の日」

毎月26日は、風呂の日♪  
小学生以上100円で入浴できます♪♪



3月27日(日)

◎眠った身体を呼び起こせ!

・10時30分~12時30分「THE★エクササイズ」

◎1年間の練習の成果を発表します♪

・13時30分~14時30分「ダンス発表会」



### ゆめりあの情報配信中!

1人では、運動が続かない・・・  
という人、ぜひ、ゆめりあで運動  
してみませんか?

【トレーニング室】

2時間:300円(シルバー:100円)





## ～「ヒートショック」に気をつけましょう～

冬の寒い日、お風呂場やトイレに入ったときに、「ブルブル」と震えたことはありませんか？急激な温度変化が体に及ぼす影響を「ヒートショック」といいます。

ヒートショックでは、脳血管障害や心筋梗塞など、命を落としかねない状況を引き起こす大きな要因となり、高齢者が家の中で亡くなる原因の4分の1を占めています。

まだまだ寒さ厳しい毎日が続きますので、ヒートショックから身を守りましょう。



### 《ヒートショックの仕組み》

場所		血管・血圧の反応	症状・病気
居間など暖房が入っている室内	ぼかぼか	血圧安定	
廊下や脱衣所	ブルブル	血管収縮	脳血管障害 心筋梗塞
トイレや浴室	寒い	さらに血管収縮 血圧上昇	
浴槽内	熱い	血管拡張 血圧低下	立ちくらみ（→けが） 意識消失（→溺れる）

### 《ヒートショックの影響を受けやすい人》

- 65歳以上
- 高血圧・糖尿病・動脈硬化の病気をもっている
- 肥満気味
- 睡眠時無呼吸症候群など呼吸器官に問題がある
- 不整脈がある
- 熱い風呂が好き
- 飲酒後に入浴する

### ヒートショックを防ぐための7カ条

- ①浴室は床や壁にお湯をまく、脱衣場は小型の暖房器を置いて室温を上げる
- ②お湯の温度は38～40℃のぬるめに
- ③入浴時間は5～10分の短めで
- ④入浴の前後にコップ1杯の水を飲む
- ⑤食後や深夜、早朝は入浴せず、日中の暖かいうちに入浴する
- ⑥家族は、入浴中こまめに声を掛けて意識を失っていないか確認する
- ⑦心肺の慢性疾患や高血圧の人は半身浴にする



### 問合せ

- 小城・三日月地区の方 おたっしゃ本舗小城北（小城市役所別館：旧改善センター内） ☎73・2172
- 牛津・芦刈地区の方 おたっしゃ本舗小城南（ひまわり内） ☎66・6376
- 小城市役所 高齢障がい支援課（西館1階） ☎37・6108

# 小城市立歴史資料館 中林梧竹記念館だより

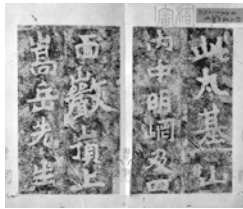
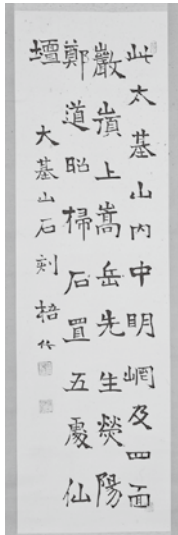


～展示会開催のお知らせ～

## 平成27年度中林梧竹特別展 「里帰り梧竹堂法帖」

梧竹が、清国留学で収集した約300種の古碑拓本を表装した「梧竹堂法帖」と、これらの法帖に学んだ梧竹の作品を併せて紹介します。

- ◆会期 ～3月13日(日)
  - ◆会場 中林梧竹記念館常設展示・企画展示室
  - ◆観覧料 500円(10人以上団体400円)  
大学生以下無料
- 3月1日(火)より一部作品を入れ替えます。



りん たいきざんせんだんめいこく  
◀「臨 太基山仙壇銘告」  
梧竹が持ち帰った拓本の臨書作品です。

※臨書…手本を見ながら書を書くこと。

=関連行事= (当日有効の入場券が必要)

### 記念講演会

- ◆日時 2月27日(土) 14時～
- ◆場所 歴史資料館 研修室(桜城館2階)
- ◆講師 伊藤滋さん(拓本研究家)

### 史跡探訪会

- ◆日時 3月5日(土) 13時～16時
- 生誕地や梧竹観音堂など、ゆかりの地を訪ねます。(要予約・定員35人)

## 中林梧竹特別展 開場式

2月5日(金)に開場式を行いました。

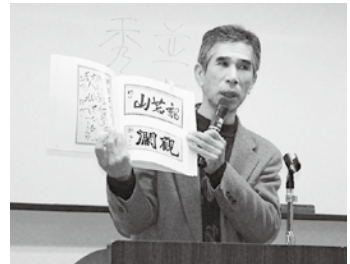


～お知らせ～

## 小城郷土史研究会研究発表会

2月6日(土)に小城郷土史研究会会員による研究発表会が行われました。

会員6人が、日頃の研究成果を報告しました。当日は、約60人が参加されました。



観瀾小についての発表(岡本澄雄さん)▲

## 「小城の歴史講座」第8回を開催します

### 〈第8回〉「芦刈方面探訪会」

芦刈町の有明海沿岸部を訪ねます。

- ◆日時 3月18日(金) 13時～16時
  - ◆集合場所 歴史資料館、ピョンタのいずれかにお越しください
  - ◆内容・行程(予定)  
歴史資料館→ピョンタ→芦刈水産振興センター→ムツゴロウ、シオマネキ保護区→住江港周辺→帰着
  - ◆定員 先着35人(要予約)
- ※文化課へ電話またはFAXで申し込みください。

※開館時間 9時～17時 ※休館日 毎週月曜日・祝日

【問合せ・申込み】歴史資料館 文化課(桜城館2階) 担当 永田・田久保 ☎71・1132

小城市ホームページから [梧竹・歴史資料館・文化財](#) 検索

Facebook [小城市立歴史資料館・中林梧竹記念館](#) 検索

# 子育てひろばだより

2016

3



※予定のあそびは変更になることがあります。※必ず保護者同伴でご参加ください。

対象年齢	[ 児童センターゆうゆう ]	[ アイル ]	[ 桜楽館 ]	[ ひまわり ]
	☎72・1300	☎51・5515 <small>電話受付 火～金曜 10時～16時</small>	☎73・2700	☎73・2700
	ゆうゆうベビーズ 0歳～1歳児 ゆうゆうちゃいんど 1歳～2歳児 ゆうゆうきッズひろば 乳幼児 ゆうゆうおはなし会 乳幼児	ひよこさん 0歳～1歳児 うさぎさん 1歳～2歳児 リスさん 2歳～4歳児 パンダさん(きょうだいも可) 2歳～4歳児 コアラ広場 乳幼児 ぼっかぼかルーム 乳幼児	なかよし広場 就学前の乳幼児 催し時間 11:00～12:00 (ひろば開放 10:00～) 子育てサロン さくらんぼ 乳幼児	子育てサロン こすもす 乳幼児
1日(火)	休館日			子育てサロン こすもす 10:00～ 絵本の読み聞かせ
2日(水)	ゆうゆうきッズひろば 11:00～ 楽しいおはなし	ぼっかぼかルーム 10:30～ 絵本の読み聞かせ	子育てサロン さくらんぼ 10:00～ 自由あそび	
3日(木)	ゆうゆうベビーズ 10:30～ わらべうたベビーマッサージ③	うさぎさん 10:30～ おひなさま作り		
4日(金)	ゆうゆうきッズひろば 11:00～ ひも通し	コアラ広場 10:30～ お店屋さんごっこ	なかよし広場 10:00～ うたって踊ってお話きいて	
5日(土)				
6日(日)				
7日(月)	ママのためのリフレッシュ講座 10:00～ Caféプレート& マステホルダーを作る		子育てサロン さくらんぼ 10:00～ 絵本の読み聞かせ	
8日(火)	休館日	ひよこさん 10:30～ リトミック		子育てサロン こすもす 10:00～ 自由あそび
9日(水)	ゆうゆうきッズひろば 11:00～ 親子たいそう	パンダさん 10:30～ 音楽あそび	子育てサロン さくらんぼ 10:00～ 自由あそび	
10日(木)	休館日	リスさん 10:30～ 音楽あそび		
11日(金)	ゆうゆうきッズひろば 11:00～ 新聞紙であそぼう	コアラ広場 10:30～ 足湯に入ろう	なかよし広場 10:00～ 楽しいリトミック	
12日(土)			休館日	
13日(日)			休館日	
14日(月)	ゆうゆうちゃいんど 11:00～ 粘土あそび	休館日	子育てサロン さくらんぼ 10:00～ 自由あそび	
15日(火)	休館日	休館日		子育てサロン こすもす 10:00～ 自由あそび
16日(水)			子育てサロン さくらんぼ 10:00～ 自由あそび	
17日(木)	ゆうゆうベビーズ 10:30～ 布おもちゃであそぼう	うさぎさん 10:30～ おはなし会		
18日(金)		コアラ広場 10:30～ わらべうたあそび	なかよし広場 10:00～ 布おもちゃであそぼう	
19日(土)				
20日(日)				

☐ は、保育士が10:00～16:00まで常駐しています。



	[ 児童センターゆうゆう ]	[ アイル ]	[ 桜楽館 ]	[ ひまわり ]
21日(月)				
22日(火)	休館日	ひよこさん 10:30~ 楽しくあそぼう		子育てサロン こすもす 10:00~ 自由あそび
23日(水)	ゆうゆうきっずひろば 11:00~ おわかれ会	パンダさん 10:30~ お別れ会・プチ卒園式	子育てサロン さくらんぼ 10:00~ 自由あそび	
24日(木)		リスさん 10:30~ お別れ会・プチ卒園式		
25日(金)		コアラ広場 10:30~ お別れ遠足	なかよし広場 10:00~ リズムダンス	
26日(土)				休館日
27日(日)				休館日
28日(月)	ゆうゆうちゃいるど 11:00~ 砂あそび		子育てサロン さくらんぼ 10:00~ 自由あそび	
29日(火)	休館日			子育てサロン こすもす 10:00~ 自由あそび
30日(水)			子育てサロン さくらんぼ 10:00~ 自由あそび	
31日(木)				

小城市ホームページから 育児サークル・子育てサロン 検索

問 地域子育て支援拠点事業 社会福祉課 ☎37・6107

## 募集・イベント情報

問 小城市児童センター ☎72・1300 (講座申込は10時から行います)



### わくわく体験 「ヒミツきちをつくろう」

◆日時 3月6日(日)  
14時30分~16時

◆場所 創作活動室

◆対象 市内在住の小学生

◆参加費 200円

◆受付期間

2月20日(土)~3月6日(日)

定員  
10人  
(先着順)  
要予約

### 中高生向け 音楽スタジオ講習

◆日時 3月14日(月)「ドラム」  
3月28日(月)「ベース・ギター」  
17時30分~18時30分

◆場所 音楽スタジオ

◆対象 ・市内在住の中高生  
・市内の学校に通学する高校生

◆受付期間 3月2日(水)~28日(月)

定員  
5人程度  
(先着順)  
要予約

## 児童運営委員募集!

平成28年度の児童運営委員を募集します。

児童運営委員会とは、楽しくて魅力ある児童センターにするために、利用するみんなの代表として、日常の活動やイベントの企画・運営について意見やアイデアを出し合い、実践していく委員会です。



- ◆募集人数 20人程度
- ◆応募資格 市内在住の平成28年度の新小学4年生~18歳まで
- ◆任期 4月~平成29年3月まで
- ◆申込期限 3月7日(月)
- ◆申込方法 申込用紙を直接センターまで持参ください。



小城のいろんな話題を  
突撃レポートする おぎレポ

## “人と人をつなげたい”

ないとうゆうすけ (牛津町)  
内藤雄輔さん

山梨県出身の内藤さんは、小城にゲストハウスを作る夢を実現するため、現在、市民活動センターやアイルで働いています。

ゲストハウスとは、旅行者向けの素泊まりの宿のことで、内藤さんはこれまでヨーロッパや日本中を自転車で旅をしながら、各地のゲストハウスに泊まり、さまざまな経験を積んでこられました。ゲストハウスで出会ったスタッフ、地域の人、旅人と交流していくうちに、自分でも開きたいと思うようになったそうです。

場所探しの途中、直感で佐賀に訪問した際、出会った小城の人たちの魅力に触れ、小城に住むことを決めました。

また、内藤さんは小城の景色の良さにもほれ込み、「季節によってさまざまな彩りがあり、その景色を見ることで癒されます。おすすめは晴気川沿いの土手です！土手を自転車で走ると疲れも吹き飛びます」と語ります。

初対面でも仲良くなれる雰囲気ゲストハウスを作ることが目標の内藤さん。「人との出会いのおかげで小城市にいますので、私も人と人をつなぎ、地域の人と輪になれる場所を作っていきたいです。観光よりもそれが魅力的」と夢を膨らませています。



内藤さんが見つけた  
不思議な小城の風景▼



▲京都府のゲストハウスにて

旬の食材  
de  
**お手軽  
レシピ**

今月の料理  
**「練乳いちごのムース」**

材料 (4人分)    1人分→101kcal

● 粉寒天 … 1g	● 水 …… 1/2カップ
● いちご … 1/2パック (約125g)	● 砂糖 …… 30g
● 練乳 …… 30g	● 生クリーム … 25ml
● レモン汁 … 大さじ1/2	

〈いちごソース〉 ● いちご … 1/2パック

### 作り方

- 1 いちごはさっと洗ってへたを取り、ボウルに入れてフォークの背でつぶす。練乳とレモン汁を加え混ぜる。
- 2 鍋に分量の水と粉寒天を入れ、中火にかけ、混ぜながら煮る。沸騰したら弱火にして2分ほど混ぜながら煮て粉寒天を溶かす。砂糖を加え、混ぜながら溶かし、火を止める。
- 3 2が熱いうちに、1に加えてよく混ぜる。
- 4 生クリームを室温に戻しておき、3に加えてよく混ぜる。水でぬらした型に流して固め、冷蔵庫で冷やす。
- 5 4を型から出して、ソースをかけて完成。

問 健康増進課 ☎37・6106

いちごは輪切りにしておく  
つぶしやすいですよ。

私のおすすめ  
レシピ

芦刈町食生活改善推進員  
(ヘルスマイト)の皆さん



### 《ソースの作り方》

飾り用のいちごを何個か残し、残りはへたを除いてフォークでつぶす。さらに裏ごししてなめらかにする。耐熱の器に入れ、電子レンジに2～3分ほどかけて水分を飛ばす。



小城市広報「さくら」次号の4月号は3月18日発行です。

発行/小城市 編集/総務課

〒845-8511 佐賀県小城市三日月町長神田 2312 番地 2

TEL 0952・37・6111 (代表) FAX 0952・37・6163

E-mail info@city.ogi.lg.jp

住民基本台帳にもとづく人の動き

平成28年1月31日現在 (前月比)

人口/45,820人(-31) 世帯数/15,850世帯(+8)

人口の内訳 男性/21,630人(-10) 女性/24,190人(-21)



「小城市広報さくら」は大豆油インキと再生紙を使用しています。