# よしのがり

10
広報よしのがり
2017 October
No.140

## 火点を射よ！

大きな掛け声と共にホースを担ぎ、一斉に駆け出す団員達。水柱が火点を射て、りりしい顔がほころびました。

広報よしのがりをスマホでお届け！

特集 Feature articles

## ダイエット！始めるなら今！

特集

# ダイエット！始めるなら今！

食欲の秋。美味しいものが盛りだくさんで、ついつい食べ過ぎてしまいがち。
「ダイエットは明日から」といつまでも始められないあなた！
秋はダイエットに最も適した季節！健康的なダイエット始めてみませんか？

## 秋はダイエットのスタートに適した季節

「秋は天候に恵まれ気温が安定し、夏のように脱水に陥る危険も、冬ほど心臓や血圧への負担も大きくなく、運動に適した季節です」と話すのはトレーニングルームで健康指導を行う石本洋介さん。「人は体温を一定に保つために、エネルギーを消費します。夏場は熱く体温を高める必要がないのに対して、冬場は寒いために体温を保とうとしてたくさんのエネルギーを消費します。体温維持をはじめとした身体を動かさなくても消費されるエネルギーを基礎代謝と言いますが、冬場はこれが高まることから、ダイエット効果が大きくなります。つまり、本番の冬に向けて、ダイエットをスタートするのに秋はもっとも適した季節なのです」。

## 血糖値と運動

近年、糖質や食事制限を行う減量をよく耳にします。糖質と肥満の関係について石本さんに聞くと、「余分な脂肪になりやすいのは糖質です。それらを分解し体内で脂肪のもとになる脂肪酸を作ると同時に、体内に脂肪をため込もうとする働きがある『インスリン』を分泌させます。糖質のコントロールが太らないためのカギとなります。糖質を抜けば痩せられるわけではなく、３食をバランスよく食べることが大事」と答えてくれました。

バランスのとれた食事が大事。では、運動はどうすればいいのでしょうか？「ダイエットに適した運動はウォーキングやジョギングなどの有酸素運動です。食後、血糖値は健康な人で30分から１時間で急激に上昇します。しかし、運動することで血糖値を速やかに下げる効果が期待できます。ただし、食後は血液が胃に集まっており、そこで運動すると血液の奪い合いが起こります。そのしわ寄せがあの横腹のキュッとした痛みとして現れるため、運動は食事30分から１時間後に行うのが理想です。一方、食後の運動はインスリンの働きが良くなり、食後の血糖値上昇を若干抑えられることが分かっていますが、糖尿病の方は、低血糖を起こす危険性があるため注意が必要です。また早朝にウォーキングをされる方は、起床後30分程経ってから運動することをお勧めします。起きてすぐは副交感神経の活動が優位なため、交換神経への急激な切り替えは心臓に大きな負担がかかります」と続けます。

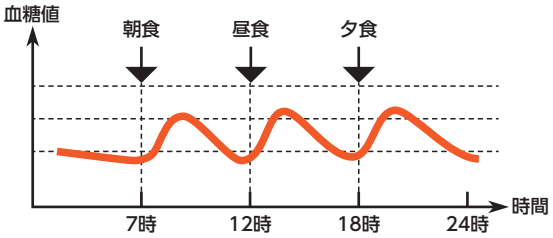
## 運動は週３回以上が理想

では、どれくらいの頻度で行えばいいでしょうか？石本さんは「週３回以上、できれば毎日が理想」と話します。「適切な強度に調節した有酸素性運動には血液中の糖を筋肉内に取り込む『GLUT4』というたんぱく質の発現を高め、血糖値を下げる作用があります。１回の運動で起こるGLUT4をはじめとした糖取り込み能の向上は48時間継続すると言われており、この状態を維持するために定期的に運動することが血糖値の減少、ダイエットには効果的と言えます」。

「週３回かぁ…」と嘆いたあなた。多くの人を支援してきた石本さんに長く続けるコツも質問しました。

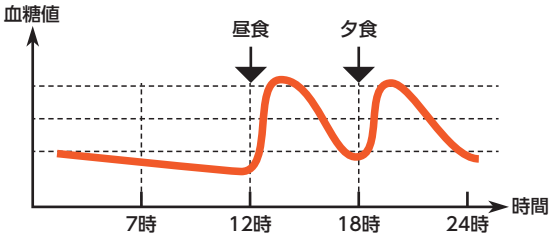
### ●１日３回決まった時に食事をとった時の血糖値の変化※

１日３回規則的に食べれば血糖値は安定します。




### ●１日２回しか食事をとらなかった時の血糖値の変化※

朝食抜きの場合、昼食前には激減し昼食後と夕食後に急激に血糖値が上がります。




※各グラフは摂食と血糖値の変化の関係のイメージを示したものです。血糖値の上昇・下降の幅には個人差があります。
（日本医師会HPより）

### BMIで肥満度をチェック

計算式　BMI＝体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）

BMI（Body Mass Index）とは肥満測定の基準です。男性は25以上、女性30以上が肥満と判定されます。ただし、体脂肪率は考慮されていません。日常活動量が多い人で筋肉量が多く高体重の場合は肥満の判定、筋肉量の少ない低体重の女性はやせ判定となります。しかし、実際は体脂肪が多い隠れ肥満も少なくありません。併せて体組成計で体脂肪率を判定することをおすすめします。

**肥満度判定基準**　出典：日本肥満学会

| BMI | 肥満度判定 |
|---|---|
| 18.5未満 | 低体重 |
| 18.5 ～ 25未満 | 普通体重 |
| 25 ～ 30未満 | 肥満（Ⅰ度） |
| 30 ～ 35未満 | 肥満（Ⅱ度） |
| 35 ～ 40未満 | 肥満（Ⅲ度） |
| 40以上 | 肥満（Ⅳ度） |

※日本肥満協会ではBMI22が統計的に最も病気にかかりにくい体重としている。

### 目的と目標を決める

「ありきたりなことですが、目的と目標を決めることが大事です。例えば、『昔の服を着るためにウエストを減らしたい』『ビール腹をスッキリさせてかっこいいお父さんと言われたい』など、何のためにダイエットするのかを決めます。そして、ウエストを７cm減らす、体脂肪率を15％にするなど数値をはっきり決めて取り組みましょう」。

しかし、思い描いた運動実践や目標達成がイメージできても実行に移さなければ効果が得られません。そこで実行に移すためのポイントを紹介していただきました。

**①家族や友人と一緒に始める**

一人ではなかなか決意できない方や女性におすすめです。友人とお話をしながら運動をすると、そのきつさも忘れますよ。そして意外と声をかけられるのを待っているのはお父さん。ぜひ誘ってみてください。

**②明日（今）始める**

始めるにはやる気がある時が１番。「明日何時からトレーニングルームに行く！」等と決めましょう。「区切りがいいから来週から」とか「靴を買ってから」の言い訳はなしです。

**③周囲に宣言する**

いつから運動を始めるか、目標は何かを家族や職場の人に宣言します。モチベーションがアップし、達成率が上がります。

**④ストレスを上手くコントロール**

ひそかに頑張って皆を見返したい方におすすめ。やればできるあなた。そろそろ本気を出してみませんか？

満を持して始めたダイエット。長く続けるためには「ストレスを溜めずに、習慣化することが大事」と石本さん。「例えば大好きなスイーツを完全に絶つ。意志の強い方であれば一定期間我慢できそうですが、一生になると難しいですよね。また短期間で急激に減量した場合、９割以上の確率で元の体重より増量するという研究データもあります。溜まったストレスはどこかで必ず解消しようとするものです。ストレスにならない継続方法は人によって異なります。どのような運動・食事の方法が良いのかはぜひ私たちにご相談ください」

運動するには最適な秋。正しい食生活や運動習慣を身に付け、肥満にならないように備えましょう。

### Trainer

㈱健康科学研究所
石本　洋介さん（30）

熊本大学教育学部生涯スポーツ福祉課程卒業。健康運動指導士、マットピラティスインストラクターなど多数の資格を保有。九州体育スポーツ学会若手優秀賞受賞（H28,29）。

# 無理のない運動を習慣にしよう！

無理なく続ける運動として、ウォーキングがあります。
街が色付く秋を楽しみながら、姿勢を正して出かけましょう。

## 正しいウォーキング姿勢

吉野ヶ里DE健活

正しいフォームを実践！

## 秋季チャレンジウォーキング

紅葉と満開の山茶花を見ることができる14kmコースを歩きます。途中で折り返してもOK。
自分の体力に合わせて楽しく歩いてみませんか？

**日時**　11月19日（日）
**出発**　丸山球場　8:00
**集合**　7:50
**申込期限**　11月８日（水）

問・申　社会教育課（中央公民館）　☎37-0340

ウォーキングスポットを紹介

## 吉野ヶ里フットパス

松隈・坂本、吉野ヶ里歴史公園・辛上・田手など４つのウォーキングコースを紹介するマップを作成。ビューポイントのほか、アドバイスと注意点などを詳細に解説します。

問　吉野ヶ里フットパス協会
☎090-3326-1239

松隈・坂本コース中の竹林

ちょっとした時間にやってみよう

## 簡単トレーニング（ヨガ）

ヨガのポーズは形よりも、呼吸を意識して行いましょう！
呼吸は１ポーズで３～５回、ゆっくりと繰り返します。
痛みがある時は中止しましょう。

### 立ち木のポーズ

**ステップ１（やさしい）**
- 左足の踵を右足のくるぶしにつける。
- 姿勢が安定したら、両手を頭上に伸ばす。

**ステップ２（難しい）**
- 左足を右脚の付け根につけて立つ。
- 右脚と左足裏を押し合うようにしてバランスを取る。
- 姿勢が安定したら、両手を頭上に伸ばす。

※反対も行う。

### 戦士のポーズ

- 右足を大きく前に出す。
- 右足のつま先は正面、左足のつま先は斜め45度外側に向ける。
- 骨盤を正面に向け、右膝を90度に曲げる。
- 下半身が安定したら、両手を頭上に伸ばす。

※反対も行う。

Trainer

（株）健康科学研究所
柳川 真美さん
ヨガインストラクター、健康運動指導士等の資格を保有。
ヨガレッスンは
きらら館で開催。
毎週木曜日
19:30 ～ 20:00

## 仲間はたくさん　みんなで健康になろう

食欲の秋ぐらい我慢せずに食べたい。運動はしたくないけど、太りたくない。そんな魔法はありません。「食べたら動く。食べたいから運動！」の精神です。そもそもダイエットは自分自身の健康のためにするものです。無理は禁物。過度な食事制限や激しい運動で体調を崩してしまっては意味がありません。「食べない」ダイエットは、心も脳も痩せてしまいます。自分に合った運動や食生活を身に付け、習慣にしていくことが大事です。

きらら館・ふれあい館のトレーニングルームや公園はもちろん、まちかどに目をむけると汗を流す仲間はたくさんいます。家族や友人、職場の人、地域で一緒に運動を始めてみませんか？この秋こそ、健康的な体と心を手に入れましょう。

### VOICE

既に運動に取り組まれている人達に話を聞きました。

①氏名②運動歴③きっかけ

①大久保　充さん（69）
＝下石動＝
②２か月
③健診結果の改善

運動を始めてから「疲れた」と言わなくなりました。開室日はできる限り通っています。健康のため、自分のためにこれからも続けようと思っています。

①福田　幸子さん
＝萩原＝
②６年
③健診結果の改善

運動を始めてすぐに体調の変化を実感。働いているため、週に３回程度の運動ですが、体が軽いです。他の人に見られることで続けられるし、「あの人は来てないね」と気にかけあっています。

①鶴丸ひなのさん（19）
＝大曲＝
②１年
③町内の登り旗を見て

高校は柔道部に所属。引退後も締まった体でいたいので通っています。夏休みは週４回通いました。健康のために皆さんもぜひ、運動してください！

あなたにあった運動を指導します！

# トレーニングルームのご案内

好評につき、昼の部を開始♪

### 【三田川】ふれあい館

開館：月・水・金　8:30～17:00
60代以上の利用が９割以上

ロコモや認知症予防を重点的に運動面から支援します。

### 【東脊振】きらら館

開館：平日　8:30～21:00
10～90代まで幅広い年代が利用

健康・体力づくりやリフレッシュ、スポーツなど対象にあった運動を指導します。

### 本気でやせナイト

今年５月～７月に行われた教室には９人が参加。平均で2.4kg、最大で4.9kgの減量に成功。きらら館トレーニングルームでは２期生を募集します。詳細は21頁をご覧ください。

吉野ヶ里町のできごとや、
活躍する町民の皆さんなどを紹介します。



## ふれあい食堂 親子でそば打ち

8/19（土）

町社会福祉協議会がふれあい館で、「親子でそば打ち教室」を開催しました。寺﨑秀典同事務局長の実演後、そば打ちがスタート。７組の参加者は地域ボランティア「お蕎麦打ち隊」のメンバーのサポートを受けながら、そば粉のふるいから茹でるまでの全行程を行いました。できたてのざるそばをすすりながら「自分で作ると格別！」とみな笑顔。原哲也さん＝上豆田＝は「上出来です！また参加したい」となかなかの腕前。孫の大石瑛太くんも「楽しかった。おいしい」と大満足。温蕎麦も振る舞われ、会場には蕎麦のいい香りが立ち込めていました。

## 中学３年生がつくる 子ども議会

8/23（水）

学校教育課が町政の仕組みへの関心を高めてもらおうと、町議会議場で子ども議会を開催しました。三田川中学校の宮﨑侑斗さん＝萩原＝と東脊振中学校の久次みなみさん＝横田＝が議長を務め、８人の中学３年生議員がそれぞれの夢や希望を託した質問をぶつけました。トップバッターは東脊振中学校の川﨑遼太さん＝大曲宿舎＝で、「東脊振中学校グラウンドへの屋根付きベンチの設置」「きらら館トレーニングジムの利用拡大」について質問。「とても緊張しました。準備したものは出し尽くせたし、答弁にも納得できた」と姿勢を正して話してくれました。

## 三田川児童館まつり、大賑わい

8/19（土）

10回目となる三田川児童館まつりが開催され、たくさんの子ども達で賑わいました。午前の部では、子ども人形劇団「ダンデライオン」による人形劇「星どろぼう」を観劇。午後の部では「とり+かえっこ」と題して、使わなくなったおもちゃの交換会が児童実行委員を中心に行われました。会場だけの通貨「かえるポイント」を使っておもちゃを売ったり、買ったり。ポイントが付くゲームもあり、歓声があがっていました。初めて参加した秋山穂果さん（９）＝吉田＝は「プリキュアのおもちゃを持ってきた。欲しいカードが見つかってよかった」ときらきらしたカードを嬉しそうに見せてくれました。

## はっけよーい、のこった！

8/25（金）

下石動天満宮で伝統行事の千灯籠が行われました。下石動地区と西石動地区の年少から中学２年までの子ども達が相撲を奉納。腰にタオルを巻き気合十分の子ども力士に「２人とも頑張れ！」と声援が飛びます。体格差を物ともせず立ち向かい、敗れて土がついても最後はきちんと一礼。清々しい取組の連続に会場は大盛り上がり。勝ち抜き戦は、下石動地区の二連勝となりました。大きな声援を送っていた伊香賀敏子さん＝下石動＝は「地域の子ども達の頑張りを見て元気をもらった。これからもずっと続けていけたら」と笑顔で話してくれました。

## 楽しく ふるさとを学んで

8/25（金）

社会教育課が三田川中学校で「ふるさと読本」の配布式を行いました。この本は、ふるさとについて学び、誇りと愛着を深めてもらいたいと１年以上をかけ於保忠さん（72）＝萩原＝が中心となって作成したものです。町長は「楽しくふるさとを学び、家族にも伝えて」と呼びかけました。生徒を代表して、図書部部長の岩本里渚さん（15）＝新宮田＝は「これまで以上に吉野ヶ里町を誇りに思えるよう、深く学んでいきたいと思います」と読本を胸に宣言しました。

ふるさと読本は、町内小学校には３～６年生の各クラスに、中学校には全クラスに配布しました。

## 救急の日イベント

9/9（土）

９月９日の「救急の日」にちなみ、神埼消防署・神埼市郡医師会・神埼市・吉野ヶ里町は救急の日記念イベントを開催しました。

三田川武道館で行われた応急手当講習会には、約40人が参加。心肺蘇生法・AEDの使用法を学びました。乳・小児向けの講習を受けた神埼こども園に勤務されている百武果歩さん（20）は「周囲と連携できるか不安だけど、落ち着いて対処したい」と話しました。

また、中央公民館では神埼市郡医師会の医師たちによる講演会が開催。心肺蘇生、喫煙や火傷の知識などを参加者にわかりやすく解説されました。

## 町内から２社が 佐賀さいこう企業表彰

8/29（火）

佐賀のものづくり企業を表彰する「佐賀さいこう企業」にチクシ電気株式会社佐賀工場＝立野＝と田中電子工業株式会社＝目達原＝が選ばれました。これを受け、チクシ電気株式会社の野村健治工場長と小渕和範副工場長が三田川庁舎を訪れ、町長に表彰を報告されました。電力会社や企業向けの制御装置・電源装置等の受託製造を行う同工場では、佐賀マイスターをはじめ、国家資格の技能士も多数在籍。技能伝承・人材育成にも積極的に取り組まれています。

佐賀さいこう企業表彰は県内から15社が選ばれ、同月25日知事より表彰状が贈られました。

WEBサイト「MONO_SUGO人」や「SAGAものスゴ」では、同社を始め町内のものづくり企業を紹介しています。ぜひご覧ください。

## しっかり学んで、助ける勇気を

9/11（月）

三田川児童館（石橋加代子館長）が子育て中のママを対象に「幼児安全法講習会」を開催しました。

日本赤十字社佐賀県支部の鈴木容子指導員のもと11人のママ達が参加。女性会のみなさんに託児をお願いして、乳児・幼児の気道異物の除去方法やAEDの使い方等を学びました。「そばにいるお母さんしか助けられません。今日は上手にできたので勇気をもって頑張って」と鈴木指導員。救急講習に初めて参加した古賀有加さん＝目達原＝は「すごく勉強になりました。もしもの時に冷静に対処できそう」と充実感が伺えました。

## 吉野ヶ里町長・町議会議員選挙を行います 平成30年３月25日（日）投開票

問 選挙管理委員会事務局（三田川庁舎総務課内）☎37-0330

**告　示　日**　３月20日（火）
**期日前投票**　３月21日（水・祝）～24日（土）
**投 開 票 日**　３月25日（日）

**立候補予定者説明会**
**日時**　１月30日（火）　10:00～
**場所**　中央公民館講堂
※入室は立候補予定者１人つき３人まで

## 医療費削減に努めよう！

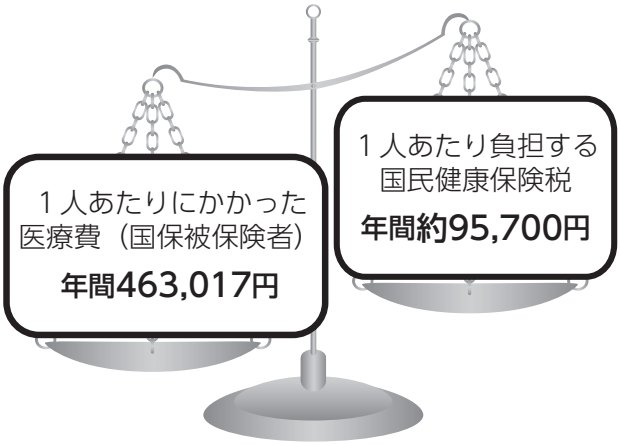
問 保健課（東脊振庁舎）☎37-0345

### すぐにできる、みんなでできる、医療費削減のコツ！

吉野ヶ里町では医療費が年々増えています。

平成28年度にかかった１人あたりの医療費は県平均で416,939円。吉野ヶ里町は463,017円で、県内20市町の内**ワースト３位**でした。

お医者さんにかかるときは、次のことに気をつけて、ひとりひとりが医療費削減に努めましょう。




**①時間外の受診は控えましょう**

休日や夜間などの時間外受診は割増料金がかかり、医療費の増加につながります。また、お医者さんの負担になる上、急病人の治療に支障をきたす恐れもあります。緊急性が高いのかどうか、よく考えましょう。

**②重複受診はやめましょう**

同じ病気で複数の医療機関にかかる重複受診は医療費と時間のムダです。投薬や注射などを繰り返すことで体への負担や副作用も心配されます。治療に不安があるときは、医療機関を変える前に、納得のいくまでお医者さんに質問しましょう。

**③ジェネリック医薬品を活用しましょう**

ジェネリック医薬品は厚労省から承認された安全な薬で、新薬と同等の効果がありながら価格が安いというメリットがあります。医師や薬剤師に相談しながら、積極的に活用しましょう。

## 第５回健康吹矢大会を開催

申・問 社会教育課（中央公民館）☎37-0340

### エクササイズ効果！健康効果！集中力アップ！

腹式呼吸と胸式呼吸を組み合わせた独特の呼吸法で行うスポーツです。両方を組み合わせることで様々な健康効果が得られます。

**期日**　11月26日（日）　　**受付**　8:30～
**会場**　ふれあい館　　**開会**　9:00～
**申込**　11月15日（水）まで　　**持ってくるもの**　シューズ
**種別**　小学生の部、一般の部（中学生以上）
※いずれも４人１組

## 平成30年版　さが県民手帳発売！

問 企画課（三田川庁舎）☎37-0332

手帳としての機能（各月行事予定表や日記欄）はもちろん、別冊として、各都道府県、県内市町の人口、面積などを掲載した統計編をはじめ、観光施設の案内や官公庁の所在地、郷土の歳時記（市町のイベント）、その他、さが県民手帳ならではの仕事や暮らしに役立つ情報を多数掲載しています。

| 企画 | 色 | 価格 |
|---|---|---|
| A5版（縦21.0cm×横14.7cm） | 薄紫・グレー | 1,300円 |
| 大 型（縦15.4cm×横 8.8cm） | | 700円 |
| 小 型（縦11.8cm×横 7.0cm） | | 550円 |

**発売時期**　10月上旬
三田川庁舎総合窓口と東脊振庁舎総合窓口で発売開始予定

## 大規模な土地取引には届出が必要です

問 佐賀県土地対策課 ☎25-7034
企画課（三田川庁舎）☎37-0332

一定面積以上（別表）の土地利用目的（現況保有や転売含む）で売買等の取引をした場合には、国土利用計画法により、契約締結日も含め２週間以内に、買主が土地の利用目的及び取引価格等を届け出なければなりません。県では、その利用目的が公表されている土地利用に関する計画に適合しているかなどを審査し、場合によっては利用目的の変更を勧告することがあります。

届出をしなかったり、偽りの届出をしたりすると罰則が科せられることがあります。

**届出義務者**　買主
**届出の時期**　契約締結日も含め２週間以内
**届　出　先**　土地の所在する市町村
**罰　　則**　６月以下の懲役又は100万円以下の罰金

（別表）

| | |
|---|---|
| 市街化区域 | 2,000㎡ |
| 市街化区域以外の都市計画区域（吉野ヶ里町） | 5,000㎡ |
| 都市計画区域以外の区域 | 10,000㎡ |

## 事故多発！ヒトゴトではありません。交通安全教室開催

問 総務課交通防災係（三田川庁舎）☎37-0330

吉野ヶ里町では依然として交通事故の発生が多発しています。
１件でも交通事故をなくすことを目的に吉野ヶ里町交通安全教室を開催します。

**日時**　10月11日（水）　19:30～21:00
**場所**　きらら館大ホール

**早めのライト点灯運動実施中**
**10月１日～12月31日**

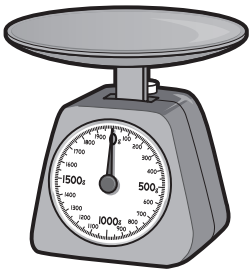
**人身交通事故発生状況（平成29年7月末）**

| 吉野ヶ里町 | 発生件数 | １万人当り発生件数 | 県内順位 |
|---|---|---|---|
| 発生地別 | 97件 | 59.57 | 3 |
| 居住地別 | 102件 | 62.65 | 1 |

## 「はかりの定期検査」を必ず受けましょう！

問 商工観光課（東脊振庁舎）☎37-0350

「はかり」は、使用している間に誤差が生じます。**取引・証明に「計量器（質量計・皮革面積計）」を使用する場合は、２年に１度「定期検査」を受けることが義務づけられています**（計量法第19条）。



**対象**

- 商店・露店等で商品の売買に使用する質量計
- 農業・漁業等に従事するものが、農産物・水産物等の売買・出荷のために使用する質量計
- 商店・工場等の原材料の搬入（学校・病院等への食材の搬入）、製品の販売・出荷のために使用する質量計
- 病院・薬局等で使用している調剤用の質量計
- 病院・学校・保育所・幼稚園等で、健康診断あるいは体重測定結果を保護者などに報告するために使用する体重計
- 運送業者等が貨物運賃の算出等に使用する質量計（取次店における料金特定のための計量を含む）
- 公共機関への報告又は統計の公表などを目的として行う計量に使用する質量計

※「取引・証明に用いないもの」「検定等に合格して間もないもの（質量計の場合１年）」「適正計量管理事業所がその指定を受けた事業所で使用するもの」「計量証明事業者が計量証明に使用するもの」は、定期検査の対象外です。

検査手数料

| ひょう量 | 手数料 |
|---|---|
| 100kg以下 | 1,500円 |
| 250kg以下 | 1,900円 |

ひょう量250kg以下のはかりの検査日程

| 実施日 | 時間 | 検査場所 |
|---|---|---|
| 10月26日（木） | 10:00～15:30 | 神埼市千代田総合支所 |
| 10月27日（金） | 10:00～12:00 | JAさが脊振野菜集荷所 |
| | 13:30～16:00 | JAさが仁比山支所 |
| 10月30日（月） | 10:00～15:30 | 神埼市役所 |
| 10月31日（火） | 10:00～12:00 | 吉野ヶ里町役場<br>東脊振庁舎 |
| | 13:30～16:00 | JAさが吉野ヶ里支所 |

※所有者が計量器を持参してください。予約不要です。
※ひょう量が250kgを超えるものは、所在場所検査を行います。別途予約手続きが必要ですので、お問い合わせください。

## ＥＭボカシ容器斡旋

申・問 環境課（三田川庁舎）☎37-0335

ごみ減量対策として、生ごみを肥料に変える「ボカシ肥料専用容器」「ＥＭボカシ肥」を斡旋します。

**価格**

- **ボカシ肥料専用容器（ふた付）**
  15ℓ　900円　※１世帯あたり３個まで
- **容器専用ふた**
  250円　※１世帯あたり３個まで
- **ＥＭボカシ肥（300ｇ）**
  55円　※１世帯あたり20個まで

**受付期間・時間**

10月10日（火）～20日（金）
9:00～16:00（土・日・祝日除く）
※予定数量になり次第締め切ります。

**申込方法**

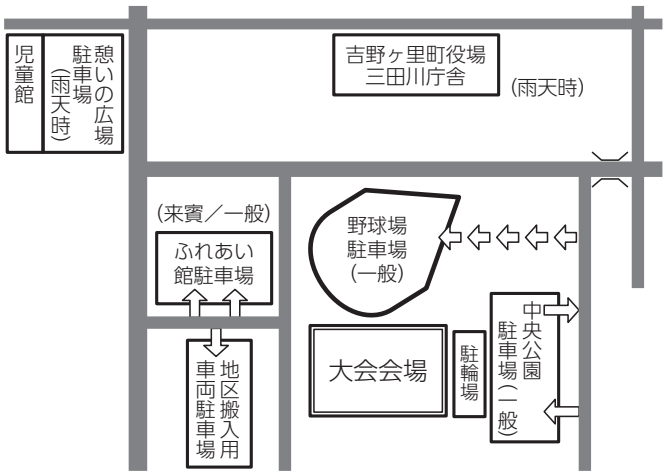
印鑑と代金を持参の上、三田川庁舎内環境課へ。容器は代金と引き換えにお渡しします。
※なるべく釣銭等がないようお願いします。

健康ポイント対象事業
KENKOU POINT
吉野ヶ里DE 健活

# 平成29年度
# 吉野ヶ里町民体育大会

**期日 10月８日(日)【雨天中止】　場所 三田川中央公園多目的広場**
**選手集合 ８時20分　　開会式 ８時30分～　　競技開始 ８時45分**

| 順 | 出場者 | 種　目 | 予定 | 競　技　内　容 |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 小中一般 | 60m走 | 8:45 | 当日受付としますが、進行状況により締め切ります（400人程度）。 |
| 2 | 幼　児 | フラフープくぐり | 9:00 | フラフープをくぐりゴールを目指します。<br>当日受付としますが、進行状況により締め切ります（300人程度）。 |
| 3 | 老人クラブ<br>及び65歳以上 | 釣り名人 | 9:15 | 途中で釣竿を取り、お宝を釣りあげてゴールを目指します。<br>当日受付としますが、進行状況により締め切ります（400人程度）。 |
| 4 | 地区対抗<br>**(得点種目)** | 二人三脚<br>“結ばれた二人” | 9:35 | 男女ペアの二人三脚で、リレーをします（60m×４組）。 |
| 5 | スポーツ<br>少年団 | スポーツ少年団<br>リレー | 9:50 | 各団のユニホーム等を着用し、リレーをします。<br>事前申込み種目とします（60m×４人）。 |
| 6 | 一般男女 | 婚活リレー | 10:10 | 男女ペアで向き合って２本の棒を持ち、棒でボールをはさんでゴールを目指します。<br>５組（男女１組×５組）×40m（リレー形式） |
| 7 | 地区対抗<br>**(得点種目)** | みんなでジャンプ | 10:30 | 12人（２人縄・10人跳ぶ）を１チーム（20歳以上４人以上）とし、<br>１分間に跳んだ回数を競います。 |
| 8 | 消防団 | 消防団<br>分団対抗リレー | 11:00 | 第１走者から第４走者まで筒先とホースをバトン代わりとしてリレーします。 |
| 9 | 子・親・祖父母 | 親子３代リレー | 11:10 | 子（小学生以下）・親・祖父母でリレーをし、最後はみんなでゴールします。 |
| 10 | 全町民 | 町民総踊り | 11:25 | 吉野ヶ里町音頭・アンパンマン音頭<br>町民の皆さんの多数のご参加をお待ちしております。 |
| 11 | 地区対抗 | 地区対抗リレー<br>【予選】 | 11:40 | 小学生女子（60m）、男子（60m）、中学生女子（60m）、男子（120m）、16～29歳女子（60m）、男子（120m）、30歳代女子（60m）、男子（120m）、40歳以上女子（60m）、男子（120m）の順でリレーをします。各１人　計10人　※各組１位は決勝へ出場します。 |
| 昼休み　（体育協会表彰、その他） | | | | |
| 12 | 地区対抗<br>**(得点種目)** | ゲタリレー<br>“けまつれた” | 13:00 | 男女各３人が40mずつ、紐で繋がれたゲタを履いてゴールを目指します。 |
| 13 | 一般男女<br>区長・議員 | うまい棒食い競争 | 13:30 | 手を使わずに竿にぶら下がっているうまい棒を取ってゴールを目指します。<br>当日受付。ただし、時間にて締め切ります（200人程度）。 |
| 14 | 地区対抗<br>**(得点種目)** | 玉入れ | 13:45 | 人数・年齢制限なし。30秒間に入れた玉の数で競います。<br>※入った個数の２分の１が得点となります。 |
| 15 | 地区対抗 | 地区対抗リレー<br>【決勝】 | 14:15 | 午前の部の予選を勝ち抜いた６地区で決勝を行います。 |




## 会場周辺の駐車場

①一般駐車場は、中央公園、野球場、ふれあい館です。
※但し、前日の雨の影響により、野球場が駐車場として使用不可能と判断した場合は、**『役場三田川庁舎駐車場』**及び**『憩いの広場駐車場』**をご利用ください。
②地区搬入用車両駐車場は、地区テント等を搬入する車の専用駐車場です。**(駐車許可証が必要)**
※駐車場には限りがありますので、お近くの人は、徒歩又は自転車でのご来場にご協力ください。

**問 社会教育課（中央公民館）**
**☎37-0340**

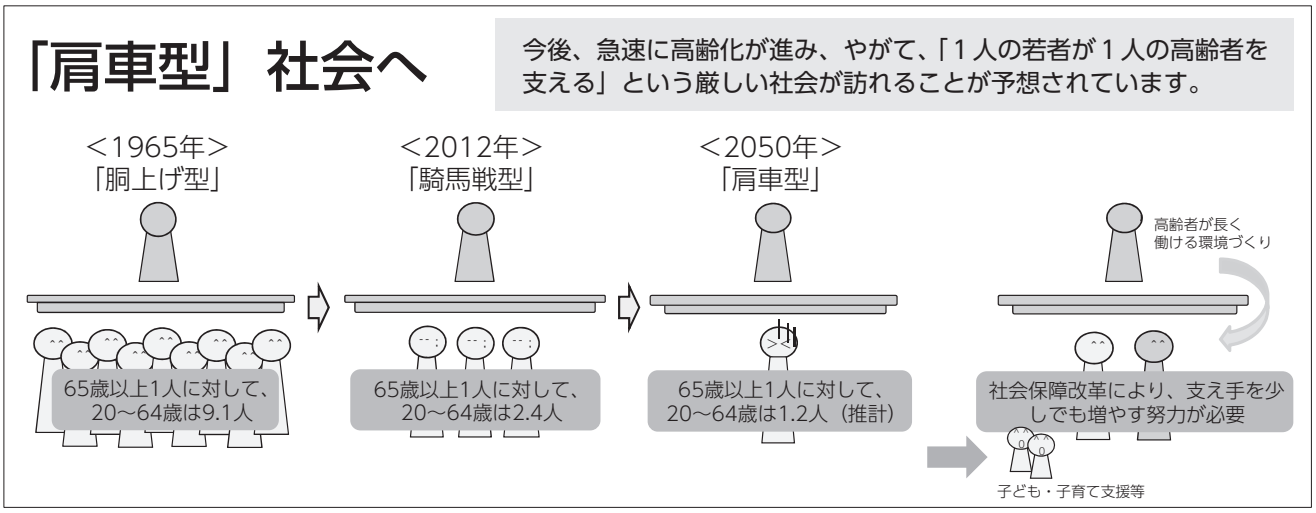
## 自らの健康管理（セルフケア）
# 特定健診を受けましょう！

問 保健課健康づくり係（きらら館） ☎51-1618

### 日本には、元気で長生きしないといけない理由がある！

日本の65歳以上の人口は、現在3,000万人を超えており（国民の約４人に１人）、2042年の約3,900万人でピークを迎え、その後も、75歳以上の人口割合は増加し続けることが予想されています。

このような状況の中、団塊の世代（約800万人）が75歳以上となる2025年（平成37年）以降は、国民の医療や介護の需要が、さらに増加することが見込まれています。



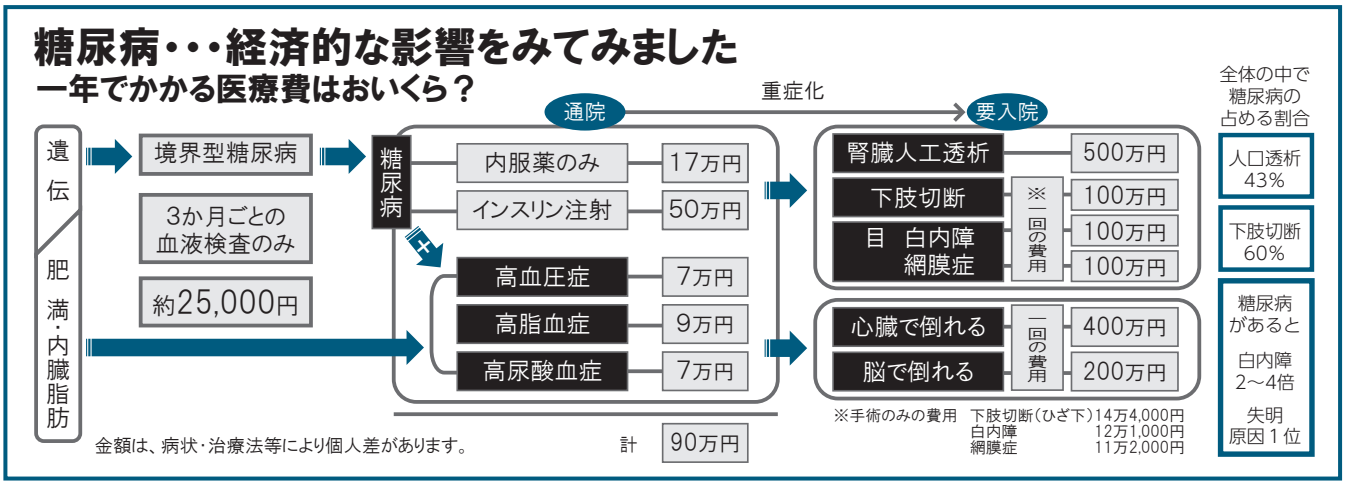

### 支える人が少なくなるので、『自助』（自己管理と自分のことは自分でする）が大切！
### まずは特定健診を受けましょう！

「忙しくて健診を受けに行く時間がもったいない」と思っていませんか？特定健診を受けるのは年に１回、かかる時間も数時間から半日程度です。

万一病気で倒れてしまったら、日常生活や仕事に大きな影響を与えることは間違いありません。定期的に健診を受け、病気を早めに見つけて治療したり、生活を見直して改善していけば、大切な時間を失わずに済むのです。

つまり健診を受けることが最も“経済的”といえるのです。

生活習慣病は、今や健康長寿の最大の阻害要因となるだけでなく、国民医療費にも大きな影響を与えています。その多くは、不健全な生活の積み重ねによって内臓脂肪型肥満となり、これが原因となって引き起こされますが、個人が日常生活の中での適度な運動、バランスの取れた食生活、禁煙等を実践することによって予防することができるものです。



# 集団健診のご案内

【若年健診・特定健診・後期高齢者健診・がん検診】

申・問

| | | |
|---|---|---|
| 若年健診・がん検診 | 保健課健康づくり係（きらら館） | ☎51-1618 |
| 後期高齢者健診 | 保健課後期高齢者医療係（東脊振庁舎） | ☎37-0345 |
| 特定健診 | ※特定健診についてはご加入の医療保険者へ | |

**日程・会場**

10月20日（金）～23日（月）　※21日（土）を除く
受付時間　8:30～11:00
東脊振健康福祉センター「きらら館」

※胃がん検診は、各日先着50人（当日受付）で締め切ります。

**【健(検)診内容】**

年齢基準日：平成30年３月31日

| 種別 | | 対象年齢 | 受診料 69歳以下 | 受診料 70歳以上 | 受診の際に必要なもの |
|---|---|---|---|---|---|
| 若年健診 | | 20歳以上39歳以下 | 無料 | | 保険証 |
| 特定健診 | | 40歳以上74歳以下 | 医療保険ごとに金額設定<br>※吉野ヶ里町国保加入者は無料 | | 保険証、受診券、受診料、問診票 |
| 後期高齢者健診 | | 後期高齢者医療被保険者 | 無料 | | 保険証、受診券、問診票 |
| がん検診等 | 結核健康診断 | 65歳以上 | 無料 | | 保険証、受診料 |
| | 肺がん検診（喀痰検査） | 40歳以上（必要な人） | 300円（500円） | 100円（300円） | |
| | 胃がん検診 | 40歳以上 | 500円 | 300円 | |
| | 大腸がん検診 | 40歳以上 | 300円 | 200円 | |
| | 前立腺がん検診 | 50歳以上の男性 | 500円 | | |

- 若年健診及びがん検診は、加入医療保険に関係なく受診できます。
- 国保加入者以外の人が「特定健診」を受診するには事前の申し込みが必要です。
  詳しくはご加入の医療保険者にお問い合わせください。
- 大腸がん検診の容器は検診期間中に配布します。※容器回収日程は、配布時にお知らせします。
- 胃がん検診を受診される人は、検診前日の夜10時以降は飲食をしないでください。
- 胃がん検診は検診台が上下に動くため、無理な体勢になることがあります。
  筋力の低下や腰痛、その他体調が悪い人は受診できません。
- 生活保護世帯員は受診料が免除されます。受診を希望する人は事前にご連絡ください。

有料広告

看板のない小さなパソコン教室です
全て個別指導　完全予約制　お電話ください！
パソコンをお持ちでない方もOK！

0952-52-8110
（担当：飯田）
パソコン教室生徒さん募集！
◆継続してゆっくりしっかり学びたい
◆パソコンを楽しみ趣味にしたい
◆知りたいことだけ教えて◆学校・地域の役員になった
◆職場で困っている◆家族や友人には頼みにくい
あなたのお困り事は？
1レッスン2時間　開始時刻：9:30、13:00　土日祝も営業　不定休
ケイアンドジェイぱそこん教室
上峰町坊所3231-1-1-201 上峰中から300m 駐車場完備

有料広告

貞島司法書士事務所
司法書士　貞島博文
相続・遺言・後見・不動産の売買による名義変更など…お気軽にご相談ください
吉野ヶ里町吉田667-58（佐銀三田川支店4軒隣）
☎0952-37-9655

## 高齢者インフルエンザ予防接種の実施

問 保健課健康づくり係（きらら館）☎51-1618

インフルエンザの発症・重症化等の予防のため、予防接種を実施します。

**対象者**

接種当日に町内に住所を有し、接種を希望する人

①65歳以上の人

②60歳以上65歳未満の人で、心臓、じん臓もしくは呼吸器の機能又はヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有するものとして厚生労働省令で定める人（身体障害者手帳１級相当）

**実施期間**　10月１日～12月31日

**接種回数**　実施期間中に１回

**接種料金**　**1,200円**

※医療機関の窓口で直接お支払いください。

**実施場所**　佐賀県内の実施医療機関

※接種当日は、健康保険証等年齢を確認できるものをお持ちください。
※病院で予診票を記入しますので、必要な人は眼鏡（老眼鏡）を持参してください。

## 11月実施「乳がん検診」の予約を受け付けています

申・問 きらら館　☎51-1618
【受付時間　平日 8:30～17:15】

**対象者**　40歳以上の女性

**場所**　きらら館

**予約方法**　電話又はきらら館窓口

| 検診日程 | 受付時間 | 定員 | 受診料 | |
|---|---|---|---|---|
| 11月28日（火） | 9:00～11:00<br>13:00～15:00 | 各日<br>50人 | 40歳代<br>50歳～69歳<br>70歳以上 | 800円<br>500円<br>300円 |
| 11月29日（水） | 9:00～11:00 | | | |

- 定員になり次第、予約受付を終了します。
- 子宮頸がん検診（予約不要）を同時実施します。
- 加入医療保険に関係なく受診できます。
- 生活保護世帯員は受診料が免除されますので、受診を希望する人は事前にご連絡ください。

**今後の乳がん検診実施日程**

期日　１月25日（木）・１月26日（金）　場所　きらら館

### お詫びと訂正

広報よしのがり９月号15頁「吉野ヶ里町敬老会の開催」に誤りがありました。

お詫び申し上げますとともに訂正いたします。

正　対象者　昭和18年４月１日以前生まれの人

誤　対象者　昭和17年４月１日以前生まれの人

有料広告

- **相続手続**（家や田や畑が亡くなった方の名義になっている）
- **遺言書**（死んだら、家や土地の名義はどうなるだろう）

その他　建設業許可・産業廃棄物・内容証明・車庫証明　等

相談は、無料です。

行政書士　杠（ゆずりは）　繁美（しげみ）

日本行政書士会登録番号 05410974

〒842-0121　神埼市神埼町志波屋 3627
TEL 0952-53-1747　携帯 090-8836-5630
ホームページ　ゆずりは　神埼　➡検索

**行政書士には守秘義務があります、お気軽にご連絡ください。**

## 【平成30年４月入園】保育園入園申込み

問 福祉課児童支援係（東脊振庁舎）☎37-0343

**入園基準**　保護者が仕事や求職、病気や看護または出産などの理由でお子さんを家庭で保育できない場合。

**【注意事項】**

※定員以上の申込みがあった場合は、保育の必要性の高い人から利用先を決定します。申込順ではありません。

※他市町村にある認可保育所の利用を希望する場合（勤務先があるなど）も吉野ヶ里町役場が申込窓口となります。

※「吉野ヶ里こども園」または「きらり」を第１希望とする場合の申込は直接施設へお申し込みください。

**申込書配布場所及び時期**

住民課総合窓口係（両庁舎）、福祉課（東脊振庁舎）
※10月16日（月）より配布

**入園者募集説明会**

「吉野ヶ里こども園」、「きらり」の２園が説明会を予定しています。日程等は、直接園へお問い合わせください。

**各施設の申込期間及び提出先**

| 保育所名 | 対象児童 | 申込書の提出先 | 受付期間 |
|---|---|---|---|
| 【認可保育所】<br>町立　吉野ヶ里保育園 | 生後６か月児以上 | 住民課総合窓口係（両庁舎）<br>福祉課（東脊振庁舎） | 第１次受付<br>11月15日（水）～11月30日（木）<br>第２次受付<br>12月１日（金）～12月28日（木）<br>※第２次受付は１次受付の結果により定員に余裕がある保育所（園）のみ行います。 |
| 【認可保育所】<br>私立　くるみ保育園 | 生後２か月児以上 | | |
| 私立　幼保連携型こども園<br>吉野ヶ里こども園 | 生後６か月児以上 | 吉野ヶ里こども園<br>☎52-2080 | 11月１日（水）～11月14日（火）<br>※入所決定は、申込順ではありません。期間中に受け付けた人より、保育の必要性が高い人から決定します。 |
| 私立　幼保連携型こども園<br>きらり | 生後３か月児以上 | きらり<br>☎37-7577 | |

• 新規入所児童（保育所第一希望者）は12月中旬頃に保護者面接を行い、その後２月上旬頃に内定通知を発送します。

## 平成30年度 小学校新入学予定児童の健康診断

問 学校教育課（中央公民館）☎37-0339

平成30年４月に小学校に入学するお子さんの健康診断を下記要領で実施します。
対象者は、平成23年４月２日から平成24年４月１日までに生まれたお子さんです。

**【三田川小学校区】**

**期日**　10月16日（月）
**受付**　13:15～14:00
**診断**　13:30～15:00
**場所**　三田川健康福祉センター「ふれあい館」
※三田川中学校から南に800m

**【東脊振小学校区】**

**期日**　10月26日（木）
**受付**　13:15～14:00
**診断**　13:30～15:00
**場所**　東脊振健康福祉センター「きらら館」
※東脊振庁舎北側

都合により、お住まいの校区以外や吉野ヶ里町以外の市町で受診する人は、必ず学校教育課までご連絡ください。

## 三田川児童館だより

**開館時間**　月～土曜　9:30～18:00　**休 館 日**　日･祝･年末年始
利用対象　0歳から18歳までの子どもとその保護者。
※就学前幼児は保護者同伴、小学生のみは17:00までの利用です。
問 三田川児童館　☎ 53-1117

【10月の催し】

| 日にち | 時　間 | 行　事 | 対　象 | 定　員 | 材料代等 | 申込締切 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 2日（月） | 11:00～12:00 | マンデイ親子のつどい | 未就学児親子 | | 無料 | |
| ①7・②14 ③21日（土） | 14:00～16:00 | 紙粘土で干支の置物を作ろう！ | 町内在住の小学生以上 | 12人 | 500円 | 定員になり次第 |
| 16日（月） | 10:30～11:30 | 「ドレミ広場」 | 町内在住の未就学児親子 | | 無料 | |
| 19日（木） | 10:30～11:30 | 「児童館ママのアラカルト教室」～ママのアロマケア＆ふれ愛アロマ石鹸作り～ | 町内在住のママ | 10人 | 500円 | 10月14日（土） |
| 23日（月） | 10:30～11:30 | 「フルーツ親子広場」 | 未就学児親子 | 10組程度 | 無料 | |
| 28日（土） | 14:00～15:30 | ハロウィンで遊ぼう！ | どなたでも | | 無料 | |

＊11月11日（土）に予定をしている「ビーズ粘土で作ろう！」(材料費200円）の申し込み受付を10月２日（月）から始めます。
＊11月13日（月)「調理室開放デー」の受付は11月４日（土）までです。10:00～12:00の間で託児が必要な人はご相談ください。
- ７・14・21日/３週にわたる「紙粘土で干支の置物を作ろう！」は、町内在住の粘土手工芸作家の池田先生のご指導で素敵な戌の置物を作ります。
- 19日/「児童館ママのアラカルト教室」は、『子育てに役立つアロマ活用講座』～ママのアロマケア＆ふれ愛アロマ石鹸作り～を佐賀市の中尾先生のご指導で行います。アロマトリートメントオイルで簡単な首肩ケアをしてくださいますよ♪当日は託児をしますので、ママ達　安心してご参加ください。
- 28日/「ハロウィンで遊ぼう！」　児童実行委員の子ども達がハロウィンのお部屋で待ってま～す。ぜひ遊びに来てね！

## 8月
楽しいこと　てんこ盛り♪

### 藤井四段に続く！？

町の将棋名人の手塚先生達のご指導で、将棋教室を行いました。

### 火をおこすのは大変！

「歴史講座」で火おこしを体験。

### 浴衣姿でおめかし♡

神埼市の江頭先生達からステキに仕上げてもらいました♡

### 大にぎわい♡

10回目となる「児童館まつり」！
児童実行委員の子ども達が大活躍♥

### 味噌は大豆からできるんだ～

北村醤油醸造の北村先生と一緒に、おいしいお味噌を作りました♥

## 保健行事

※母子健康手帳は、きらら館で随時交付します。
妊娠届出書と印鑑をご持参ください。

問 保健課健康づくり係（きらら館）☎51-1618

| 行　事　名 | 日（曜） | 受付時間 | 場　所 | 対　象　者 | 持参するもの |
|---|---|---|---|---|---|
| 定期健康相談 | 毎週月曜日 23（月）を除く | 9:00～11:00 | きらら館 | 一般町民 | |
| ４か月児健診 | 3（火） | 13:00~13:15 | きらら館 | 平成29年６月生 | 母子手帳　バスタオル |
| ７か月児健診 | | 13:15~13:30 | | 平成29年３月生 | |
| ワン・ツー体操 | 5（木） | 10:20~10:30 | | おおむね１歳半以上の幼児と保護者 | 飲みもの（水筒） |
| 12か月児相談 | 11（水） | 13:00~13:15 | | 平成28年10月生 | 母子手帳 |
| ２か月児相談 | 25（水） | 13:00~13:15 | | 平成29年8月生 | 母子手帳　バスタオル |
| ３歳６か月児健診 | 27（金） | 13:00~13:30 | | 平成26年３・４月生 | 母子手帳　健康診査票 |

### こどもの個別予防接種について

佐賀県内の予防接種広域実施医療機関で接種することができます。予防接種の種類、対象者については、「吉野ヶ里町健康カレンダー」でご確認ください。

立野

**衛藤（えとう）　純怜（すみれ）ちゃん**

平成26年10月21日生まれ

**【家族からのメッセージ】**
すーちゃん☺３歳おめでとう！どこに行ってもすぐ人の輪にとけ込んで遊ぶ明るい子。父ちゃんと母ちゃんの宝☆

下石動

**山口紗由莉（やまぐちさゆり）ちゃん**

平成28年10月20日生まれ

**【家族からのメッセージ】**
１歳のお誕生日おめでとう！お兄ちゃんと仲良しの紗由莉が大好きです☺
家族みんなの宝物だよ♥

立野

**中島（なかしま）　優衣（ゆい）ちゃん**

平成23年10月21日生まれ

**【家族からのメッセージ】**
６歳おめでとう☆お手伝いや弟のお世話をいつも頑張ってくれてありがとう。みんな優衣ちゃんが大好きです♪

田手村

**光吉（みつよし）　陽（はる）くん**

平成27年10月９日生まれ

**【家族からのメッセージ】**
２歳おめでとう♡モリモリ食べて、たくさん遊んで色んな楽しい事、経験してね。ハルの笑顔が大好きです♡

上豆田

**伊東（いとう）　環那（かんな）ちゃん**

平成27年10月21日生まれ

**【家族からのメッセージ】**
２歳お誕生日おめでとう（^^）♡パパに似ておしゃべり環那さんに癒されて沢山元気貰ってます♡♡

【11月号募集】　町内在住の11月で、１～６歳の誕生日を迎えるお子さんを**８人**募集します。お子さんの氏名、生年月日、住所、保護者氏名、連絡先、家族からのメッセージ（50字程度）を明記し、写真を添えてＥメールで総務課広報係まで申し込んでください。直接、総務課（三田川庁舎２階）で申込みも可能です。応募者多数の場合は、抽選となります。

**※掲載号の１か月前の１日が締め切りです。**

申・問　総務課秘書・広報係　☎37-0330　✉kouhou@town.yoshinogari.lg.jp

# 図書室だより

●**開館時間**　平日（月～金）9:00～17:00　土曜日 9:00～13:00　（中央公民館のみ）
●**休館日**　日曜日・祝日　問 中央公民館　☎37-0341／東脊振公民館　☎52-3499

**≪東脊振公民館に新しい本が入りました！≫**

| 図書名 | 著者名 |
|---|---|
| ＡＸ | 伊坂　幸太郎 |
| Life　人生、すなわち謎 | 伊坂　幸太郎　他 |
| 時の罠 | 湊　かなえ　他 |
| 大江戸猫三昧 | 池波　正太郎　他 |
| 眠れなくなる夢十夜 | 西　加奈子　他 |
| すっきり暮らすための時間とお金の使い方 | 主婦の友社 |
| みんなのうた絵本 123 曲 | ブティック社 |
| おならをならしたい | 鈴木のりたけ |
| いえのおばけずかん　ざしきわらし | 斉藤　洋 |
| アンパンマンをさがせ！ BLUE | やなせ　たかし |
| 火山のサバイバル | 洪　在徹 |
| チャレンジミッケ！６　こわーいよる | ウォルター・ウィック |
| にじいろのさかなしましまをたすける！ | マーカス・フィスター |

※すべて吉野ヶ里町中央公民館で取り寄せ可能です。

## ☆Pick Up☆

**「眠れなくなる夢十夜」**
著/西　加奈子他

夏目漱石の「夢十夜」にインスパイアされた10名の人気作家が紡ぐ、それぞれの夢物語。「こんな夢を見た」の名文句に始まる珠玉の10編を編み込んだ、儚くも美しい一冊。

**「みんなのうた絵本123曲」**
著/ブティック社

パパもママも歌ったなつかしい歌から、テレビなどで人気の歌まで、子どもが喜ぶ歌、全123曲を楽譜つきで収録。遊び歌は、遊び方もわかりやすく解説しています。

## 読み聞かせグループ“ましろのかい”お話会開催のお知らせ

### 読書の秋、「秋のお話会」に参加しませんか？

☆**開催日時**　10月14日（土）　10:00～11:00
☆**場　　所**　吉野ヶ里町東脊振公民館　図書室
☆**内　　容**　パネルシアター『エパミナンダス』・絵本の読み聞かせ・手遊び など
※申し込みは、電話またはFAX（37-0335）で、東脊振公民館まで、
　氏名・地区名・連絡先をお教えください。当日参加も可能です。

## 国民年金保険料の後払い（追納）制度があります

将来、老齢基礎年金受給額を計算するとき、保険料の免除や猶予の承認を受けた期間がある場合は、すべて納付した場合と比べ年金額が減額されます。

しかし、免除等の承認を受けた期間の保険料を後から納付することができる「追納」制度で年金額を増やすことができます。

**追納をする場合**

1．年金事務所もしくは、役場年金窓口で申し込み。

2．厚生労働大臣の承認を受け、納付書が発行されてから、期限までに支払い（口座振替、クレジット納付はできません）

※追納できるのは、追納が免除承認された月より前10年以内のもの。

※承認等をされた期間のうち、原則古いものからの納付。

※免除等を受けた期間の翌年度から起算して、３年度目以降に追納する場合は、当時の保険料額に経過期間に応じた加算額が上乗せされます。

**問 佐賀年金事務所** ☎31-4191
**保健課後期高齢者医療・年金係（東脊振庁舎）** ☎37-0345

## 無料調停相談会

調停制度の手続き、利用方法について裁判所の民事及び家事調停委員、弁護士が無料で相談をお受けします。お気軽にお越しください。

**日時** 10月21日（土）
10:00～15:00

**場所** アバンセ　第２研修室
佐賀市天神三丁目２-11

**相談内容** 金銭、土地、建物、交通事故、公害、夫婦関係、養育費、相続、戸籍等の問題

※予約は必要ありません。当日会場で受付けます。

**問 佐賀調停協会（佐賀家庭裁判所内）**
☎38-5604

## 【事業主のみなさまへ】高校生の積極的な採用をお願いします

県内高校生の就職希望者のうち、半数以上が県内での就職を希望しています。お早目に高校生の採用計画をご検討いただき、来春卒業生が１人でも多く就職できるよう、求人の申込みをお願いします。

**問 ハローワーク鳥栖**
☎0942-82-3108

## 平成29年度障害者就職面接会

就職を希望する障害のある人に、多くの企業との就職についての情報交換の場を提供し、企業におかれては障害者雇用を積極的に推進していただくことを目的に開催します。

**日時** 10月11日（水）
13:30～16:00

**場所** 佐賀県総合体育館

**問 ハローワーク佐賀**
☎24-4510（求職者用）
☎41-9303（事業所用）

## 佐賀県（地域別）最低賃金改定が改定

**10月６日から**
**時間額737円（22円アップ）**

佐賀県特定（産業別）最低賃金の一般機械器具製造業関係、電気機械器具製造業関係、陶磁器・同関連製品製造業については、現在、改定審議中であり、別途決定されます。

なお、陶磁器・同関連製品製造業（時間額716円）については、10月６日以降は、新たな陶磁器・同関連製品製造業の特定最低賃金が発効するまでは、佐賀県最低賃金を下回ることになりますので、737円の佐賀県最低賃金が適用になります。

ご注意ください。

**問 佐賀労働局労働基準部賃金室**
☎32-7179

## 佐賀エレクトロニックスパート社員募集

**勤務地** 吉野ヶ里町立野950

**時給** 850円

**勤務時間** 下記のいずれか

① 9:30～15:00　休憩45分
※税扶養の範囲内での勤務可能。

② 8:30～17:00　休憩45分

**出勤日** 当社カレンダーによる
週休２日制：土日祝・ＧＷ
お盆・年末年始　年間休日126日

**仕事内容** 製品の入出庫、材料の受入/搬送、パソコン入力業務等

※随時、会社見学対応致します。
年齢不問・長期勤務希望

**問 事務部人事課　内川、古澤**
☎52-3249

※町の誘致企業であり、町民の雇用確保のため、掲載しています。

## 第31回ふもと矯正展

**日時**
10月28日（土）　9:30～16:00
10月29日（日）　9:30～15:00

**場所** 麓刑務所
鳥栖市山浦町2635番地

**内容** 刑務所作業製品の展示販売、施設見学･紹介、体験コーナー（革ブローチ製作、陶芸体験）各種イベント

※入場無料。無料駐車場あり

**問 麓刑務所** ☎0942-82-2121

## 佐賀中部広域連合パブリックコメント実施予告

皆さんのご意見をお寄せください。

**実施期間** 11月１日(水)～30日(木)

**対象案件** 佐賀中部広域連合広域計画の策定について

**その他** 公表方法等詳細については、11月号町広報誌でお知らせします。

**問 佐賀中部広域連合事務局**
**総務課広域係** ☎20-0800

## 電気器具による火災を防ぎましょう

電気器具は、使っている人の不注意や誤った使い方で火災になってしまうので、次のことに注意しましょう。

①使っていない時はコンセントを抜く。
②近くに燃えやすいものを置かない。
③コンセントにほこりが溜まらないようにこまめな掃除を心掛ける。
④電源プラグはしっかりと差し込み、抜くときはコードを引っ張らない。
⑤たこ足配線は絶対にやらない。
⑥テーブルタップを使用する場合は、電気容量を守る。
⑦傷んだ電気コードは使わない。
⑧家具等でコードを踏まない。
⑨電気コードを束ねた状態で使わない。

問 佐賀広域消防局　予防課
☎33-6765

## 第47回佐賀県人権・同和教育研究大会（分科会）

**日時**　10月20日（金）
9:30～16:00
**場所**　焱の博記念堂　など
**分科会**　人権のまちづくり　など
**参加費**　1,500円（資料代含む）
問 佐賀県人権・同和教育研究大会実行委員会事務局　☎62-6434

## 職業訓練 平成29年12月入所生募集

**募集コース及び定員**

| 募集科名 | 定員 |
|---|---|
| CAD／NCオペレーション科 | 15人 |
| 板金・溶接施工科 | 15人 |
| 住環境CAD科 | 24人 |

**訓練期間**　６か月
12月１日（金）～５月31日（木）
**募集期間**
10月３日（火）～10月31日（火）
**入所選考**　11月８日（水）
筆記試験及び面接
**受講料**　無料（全訓練期間中）
※テキスト代等は別途自己負担
**応募資格**　新たな職業に就こうとする求職者で、受講意欲がありハローワーク所長より受講指示、受講推薦等を受けた人
**応募手続**　受講を希望する人は、最寄りのハローワークで相談の上、応募書類を同所に提出してください。

問 ポリテクセンター佐賀
☎26-9516

## 町営住宅空き室情報

町営住宅の申し込みは随時受け付けています。入居要件・提出書類など、詳しくは担当窓口にお問い合わせください。

| 住　宅 | 間取り | 空室（件） |
|---|---|---|
| 川原団地 | 2LDK | 8 |
| | 3DK | 10 |
| 中の原団地（D棟） | 3DK | 18 |
| 立野団地 | 3LDK | 2 |

９月22日現在

申・問 建設課住宅係（東脊振庁舎）
☎37-0348

## 町長交際費 平成29年度の支出状況

【平成29年８月】

| 種　別 | 件　数 | 金額（円） |
|---|---|---|
| 慶祝 | 0 | 0 |
| 弔慰 | 11 | 59,400 |
| 協賛金 | 1 | 5,000 |
| 見舞金 | 0 | 0 |
| 会　費 | 0 | 0 |
| 贈呈品 | 0 | 0 |
| その他 | 0 | 0 |
| 月計 | 12 | 64,400 |
| 累計 | 23 | 142,090 |

問 総務課（三田川庁舎）☎37-0330

## よしのがリサイクル（８月搬出分・単位：kg）

問 環境課（三田川庁舎）☎37-0335

| 新　聞 | 雑　紙 | シュレッダー | ダンボール | 紙パック | トレイ | アルミ缶 | スチール缶 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 8,950 | 7,960 | 100 | 4,500 | 265 | 165 | 1,120 | 260 |

| ペットボトル | ペットボトルキャップ | 古　着 |
|---|---|---|
| 1,800 | 50 | 1,880 |

| 売却金額 | 268,041 円 |
|---|---|

売却代金は、環境教育（子どもたちや各種団体）や紙紐・花苗購入などに使用しています。

☆吉野ヶ里町リサイクルセンター（きらら館北側倉庫）
●10月の開館日　月～金曜日（水曜・祝日を除く）　8:30～17:00
毎週土曜日　8:30～17:00
第１日曜日　10月１日　8:30～17:00
☆南部地区回収所（温水プール北）
●回　収　日　月～金曜日（水曜・祝日を除く）　8:30～17:00
※天候により中止する場合があります。

有料広告

合気道双平館道場　会員募集！！

稽古日　土曜日１６：００～１７：３０　日曜日１５:００～１６：３０
稽古場所　みやき町中原武道館柔道場
入会金・会費　入会金　一般　３，０００円　小学生　２，０００円
会　費　一般　２，０００円／月　小学生　１，０００円／月
一般会員は家族割引あり（二人目からは半額です）
問合せ先　衞藤健吾　０９４２－９４－３９９５
家族で一緒に稽古しませんか！　一度道場に見に来てください！

# 各種相談

## 司法書士による無料相談会 要予約

10月12日（木）　13:00～15:00（毎月第２木曜日）
**相談時間**　原則30分程度　**場所**　東脊振庁舎２階会議室
申・問 商工観光課（東脊振庁舎）☎37-0350
（受付 平日8:30～17:15）

## 弁護士による無料相談

●**電話相談**
毎週火曜日 17:30～19:30　毎週土曜日 13:30～15:30
**相談時間**　原則10分程度
●**交通事故専門無料相談** 要予約
毎週火曜日 13:30～16:00
**相談時間**　原則30分程度　**場所**　佐賀県弁護士会館
※いずれも祝日・年末年始を除く。
申・問　佐賀県弁護士会　☎24-3411

## 労福協無料法律相談会

**日時**　10月15日（日）13:00～16:00
**場所**　佐賀県労働会館
申・問（一社）佐賀県労働者福祉協議会
ライフサポートセンターさが
☎0120-931-536

## 行政・人権相談

**日時**　10月５日（木）9:30～12:00
**場所**　農業環境改善センター
問 総務課総務人事係（三田川庁舎）　☎37-0330

## 女性のための総合相談日

**日時**　10月５日（木）10:00～16:00（毎月第１木曜日）
**場所**　東脊振庁舎第１相談室
申・問 福祉課児童支援係（東脊振庁舎）　☎37-0343

## もの忘れ相談室 要予約

10月18日（水）15:00～16:50（毎月第３水曜日）
**相談時間**　１人30分程度　**場所**　「きらら館」相談室
申・問 福祉課地域包括支援センター（先着３人）☎37-0344

## 出張　家計の困りごと相談室 要予約

**日時**　10月19日（木）　（毎月第３木曜日）
**場所**　東脊振庁舎　応接室
申・問 福祉課福祉係（東脊振庁舎）　☎37-0343

## 時間外交付 要予約

毎週火・木　19:00まで　※祝日の場合は翌日
問 住民課総合窓口係（三田川庁舎）　☎37-0336

# 返金されなかった賃貸アパートの敷金

賃貸アパートや借家を退去したあとで、大家や管理会社から高額な修理代を請求されたという相談が多数寄せられています。

### トラブル事例

賃貸アパートに８年間入居し、先月退去した。入居時に敷金として10万円支払っていたが、大家から畳表替えや襖の張替、壁紙の張替などの修理代に10万円以上かかるので敷金は返金しないと言われた。部屋はきれいに使っており、破損などなかった。納得いかない。

### アドバイス

国土交通省の「原状回復をめぐるトラブルとガイドライン」によると、原状回復とは入居時の状態に完全に戻すことではなく、借主の故意・過失などによる汚損や毀損を復旧させることで、その費用は借主負担です。一方、経年劣化や通常損耗（畳やクロスの日焼け、画鋲の穴など）の修繕費用は、家賃に含まれるものとされています。

この原状回復ガイドラインを基に、大家とよく話し合いましょう。それでも折り合いがつかない場合は少額訴訟という手段もありますので、消費生活相談窓口にご相談ください。

## 消費生活相談（近隣市町でも相談可能）

受付時間　9:30 ～ 15:30

| | 場 所 | 問い合せ |
|---|---|---|
| 月 | みやき町（三根庁舎） | ☎ 0942-89-1655 |
| 火 | 神埼市<br>上峰町（第２・第４） | ☎ 37-0107<br>☎ 52-2181 |
| 水 | みやき町（三根庁舎） | ☎ 0942-89-1655 |
| **木** | **吉野ヶ里町（東脊振庁舎）** | **☎ 37-0350** |
| 金 | 神埼市 | ☎ 37-0107 |
| 毎日 | 佐賀県消費生活センター<br>（アバンセ内）<br>※受付 9:00 ～ 17:00 | ☎ 24-0999 |

有料広告

お墓のことなら当社へ

見積無料

法、戒名彫刻　16,000 円
※墓所が吉野ヶ里町周辺

御本尊　ご先祖様そして家族に感謝
石裕社（せきゆうしゃ）
吉野ヶ里町田手 1817-12　TEL・FAX0952-52-2210
WEB　石裕社　検索

・新規墓石
・墓石リフォーム
・墓じまい　など
何でもお尋ねください！

石裕社は決して大きな会社ではありません。代表者がまごころで営業、設計、施工まで行っております。お客様からのご縁をお待ちしております。

## 休日在宅当番医療

【診察時間　9:00～17:00まで】

| 月　日 | 当番医療機関 | |
|---|---|---|
| 10月1日（日） | **みねこ皮ふ科クリニック**<br>吉野ヶ里町吉田2154-3<br>☎51-1655 | **古賀内科**<br>千代田町境原282-2<br>☎44-2311 |
| 10月8日（日） | **最所医院**<br>吉野ヶ里町吉田826-3<br>☎52-2452 | **和田医院**<br>千代田町嘉納1319-18<br>☎44-2046 |
| 10月9日（月） | **小森医院**<br>吉野ヶ里町豆田1254-2<br>☎52-1136 | **中下医院**<br>千代田町餘江128<br>☎44-2488 |
| 10月15日（日） | **ひらまつふれあいクリニック**<br>吉野ヶ里町吉田2925-1<br>☎51-1110 | **神埼クリニック**<br>神埼町田道ヶ里2396<br>☎53-1818 |
| 10月22日（日） | **西谷クリニック**<br>吉野ヶ里町大曲1507-1<br>☎52-3139 | **和田記念病院**<br>神埼町尾崎3780<br>☎52-5521 |
| 10月29日（日） | **松本医院**<br>吉野ヶ里町三津751-9<br>☎52-4185 | **たけうち小児科医院**<br>神埼町本堀2707-2<br>☎52-2524 |
| 11月3日（金） | **中尾胃腸科医院**<br>神埼町田道ヶ里2284-1<br>☎52-3295 | **山田こどもクリニック**<br>神埼町田道ヶ里2394-1<br>☎55-6566 |
| 11月5日（日） | **おおつぼ内科医院**<br>神埼町本堀3199-1<br>☎52-3130 | **神埼病院**<br>神埼町田道ヶ里2216-1<br>☎52-3145 |
| 11月12日（日） | **栗並医院**<br>神埼町枝ヶ里76-1<br>☎52-2977 | **福嶋内科医院**<br>千代田町境原2496-3<br>☎44-2141 |

## 道の駅吉野ヶ里さざんか千坊館 秋の収穫祭　開催！ 10月29日（日）9:00～16:00

お買い得で新鮮な**野菜**や**くだもの**の販売はもちろん、店内商品が当たる**ガラポンくじ引き大会**など、盛りだくさんのイベントとなっています。

また、当日は出荷協議会による地元産野菜たっぷりの豚汁を**無料**で配布しておりますので、ぜひさざんか千坊館へお越しください。

問 さざんか千坊館　☎55-6175

## トレーニングルームだより

### 本気でやせナイト 2期生募集

２か月間で３kg減を目指す減量教室のご案内です。

今年５～７月に行われた本教室では、９人が参加され、平均2.4kg、最大4.9kgの減量に成功しました♪

好評につき、初となる昼の部、そして夜の部を開始します☆

**昼の部**　毎週月曜日　11:30～12:30
10月16日（月）～12月４日（月）　全８回

**夜の部**　毎週水曜日　19:30～20:30
10月18日（水）～12月６日（水）　全８回

**対象**　週３回以上の頻度で利用できる人
もしくは週３回以上の利用が可能な人

**内容**　減量に必要な運動と食事に関する講義と実践

※要予約、限定８人

**体重が増えやすい冬に向け運動を始めましょう♪**

問 保健課健康づくり係（きらら館内）　☎51-1618

## ちょこっと防災講座⑥

## 地震に関する言葉

**地震**　地下の岩盤に力が加わり、岩盤が耐え切れなくなった時に起こる破壊現象。

**震源**　破壊が最初に生じた地点。

**震度**　ある地点でどのくらい揺れたかを示す尺度。

**マグニチュード（M）**

地震の規模を示すもので断層そのものの動きの大きさを表す尺度。マグニチュードが１大きいと約30倍、２大きいと約1,000倍のエネルギーの違いになり、M８の地震エネルギーはM６の地震の1,000個分にあたることになります。

**活断層**　過去に繰り返し活動し、今後も再び活動すると考えられる断層。

吉野ヶ里町に影響を及ぼすといわれている断層は、「佐賀平野北縁断層帯」「日向峠―小笠木峠断層帯」です。次回は、この断層帯について、お話しします。

問 総務課交通防災係（三田川庁舎）　☎37-0330

有料広告

Farmers Kitchen & Marche
あいちゃん農園

佐賀市どん３の森アバンセ内のお洒落な空間で頂くベジランチ。
松隈地区の「吉野ヶ里あいちゃん農園」直営の農園レストラン。

ご予算に応じて、「お野菜弁当」など仕出しのご予約も承ります。
ご予約・お問合せはお電話にて ☞0952-26-0011（内線呼出）
お野菜の宅配・通販はこちらから ☞ あいちゃん農園 検索

五ケ山ダムカレー…1,000円▶
五ケ山ダムオープンを記念して、今話題のダムカレーを吉野ヶ里らしく彩りました。アスパラ使った驚きの仕掛けは、見て・食べて二度楽しめるカレーです。

メニュー例
農園シシリアンライス　780円
お野菜ちゃんぽん　800円
お野菜パスタ　900円～
かおりのお野菜ランチ　800円～

佐賀市天神天神三丁目2-11（どん3の森内アバンセ）☎0952-26-0011（代表／内線呼出）営業時間：10:30～16:00（毎週月曜定休）

## ☎ 吉野ヶ里町の電話帳

| 【三田川庁舎】 | 代表53-1111 |
|---|---|
| 総務課 | ☎37-0330 |
| 財政課 | ☎37-0331 |
| 企画課 | ☎37-0332 |
| 住民課（戸籍係） | ☎37-0333 |
| 住民課（総合窓口係） | ☎37-0336 |
| 税務課 | ☎37-0334 |
| 環境課 | ☎37-0335 |
| 会計課（三田川） | ☎37-0337 |
| 議会事務局 | ☎37-0338 |
| **【東脊振庁舎】** | **代表52-5111** |
| 住民課（総合窓口係） | ☎37-0351 |
| 会計課（東脊振） | |
| 福祉課 | ☎37-0343 |
| 地域包括支援センター（おたっしゃ本舗吉野ヶ里） | ☎37-0344 |
| 保健課 | ☎37-0345 |
| 農林課 | ☎37-0347 |
| 建設課 | ☎37-0348 |
| ダム事業推進課 | ☎37-0342 |
| 商工観光課 | ☎37-0350 |
| 農業委員会 | ☎37-0353 |
| **【中央公民館】** | |
| 学校教育課 | ☎37-0339 |
| 社会教育課 | ☎37-0340 |
| 中央公民館 | ☎37-0341 |

| | |
|---|---|
| 東脊振公民館 | ☎52-3499 |
| 東脊振健康福祉センター「きらら館」 | ☎51-1618 |
| 三田川健康福祉センター「ふれあい館」 | ☎51-1965 |
| 東脊振幼稚園 | ☎52-2936 |
| 吉野ヶ里保育園 | ☎52-3024 |
| 三田川児童館 | ☎53-1117 |
| 温水プール（体育協会） | ☎52-1944 |

防災行政無線電話応答サービス
フリーダイヤル
☎0120-603-113
携帯電話、市外局番外からの通話
☎0952-52-5960

◉まちの面積　43.99Km²
◉まちの人口（9月1日現在）
男　7,877人（−10）
女　8,277人（+13）
合計　16,154人（+3）
◉世帯数　6,183世帯（−23）
※出生数16人　死亡数12人
（8／1〜8／31届出）

## Town Mayor's Voice　町長の窓

### 町の中心地活性化に取り組む

町村合併前の旧三田川町時代は、旧三田川駅（吉野ヶ里歴史公園駅）南の吉田商店街、目達原商店街を中心に栄えていました。その後、国道34号沿いに中心地が移り時代と共に町の中心地は空洞化しています。

元気な吉野ヶ里町を継続していくためには、町の中心地に活気を取り戻すことが大切です。

吉野ヶ里町は吉野ヶ里公園駅と東脊振インターの２つの拠点を中心に町づくりを行ってまいりました。これからも２つの拠点を中心にバランスの取れた町づくりを行っていかねばなりません。そのためには旧三田川町時代の中心地に再び活力を取り戻すことが必要と考え、取り組みを始めています。

第一に、駅南交差点改良です。国道34号は県内でも交通事故の多発地帯であり、特に駅南は送迎用の駐車場も通勤通学用の駐輪場も確保できていません。これらの事情を佐賀国道事務所にご理解頂き、交差点改良に取り組んでいくことになりました。現在測量調査が始まっていますが、これに合わせ、町は駐車場、駐輪場確保に向けた整備計画案づくりを進めていきます。

第二に、ジャパンパイル㈱が今年３月に会社統合のため撤退されました。跡地については、駅に近い条件を活かした用途が考えられないか企業に要望しています。

第三に、サンプラザ跡地一帯の再開発です。町の中心地に再び活気を取り戻すためには企業など関係者の協力が不可欠です。町と共に、企業も町づくり計画に協力して頂くことになり、現在その取り組みが進められています。

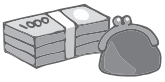
関係する皆様のご理解とご協力を得ながら、住み良い町づくりを進めていきたいと考えています。

吉野ヶ里町長　多良正裕

**10月の軽トラ市は**
1日(日)です。

**10月のさざんか千坊館休館日は**
18日(水)です。

**10月の納税など**



- 住民税（３期）
- 国民健康保険税（５期）
- 後期高齢者医療保険料（４期）
- 介護保険料（５期）

※納期限は10月31日(火)です。

## 編集後記

やっと過ごしやすい季節になってきました。暑くて外に出るのも億劫でしたが、これで私のストレス解消のひとつである草取りに集中できます。無心で草を抜いていき、ふと後ろを振り返れば達成感！袋にたまった草を見るのも満足です。さあ、思う存分草取りします！（杉山）

せっかちな人を見ると、目が釘付けになってしまう癖のある私。早朝、犬の散歩をしている人が。片手にスマホ、片手にリード、頭にビニール袋を被り、唇には歌を。注目すべきはビニール袋で、畳んでいるとそれを開く時間を要するためと思われます。せっかちな人が見た目よりも時短を優先する様に、心を動かされます。（八谷）

るんるん気分で向かったのは大阪にある噂の名店。多くの雑誌に取り上げられ、口コミも高評価。開店30分前にスタンバイすると、続々と客がやってきます。いよいよ開店、食欲をそそる香りが充満する店内。何度も見た逸品が目の前にやってきました。いただきます！あれっ…。胸の高まりがスーッと冷めていきました。憧れのままがよかったのかな。（古賀）

## 俳句

終戦日平和の願ひ梵鐘を打つ　（豆田）伊東　幸
夏夕焼川越すなの語死語となり　（大曲）井上　春枝
夏ランチ囲む老若さんざめく　（豆田）井上千代子
天も地も秋立つ色となりにけり　（田手）大澤ヨシノ
ガードレール我が物にして葛の花　（石動）大坪カツヨ
子等帰り厨静かに夕ひぐらし　（田手）於保　邦枝
登校児きびきびとなり休暇果つ　（立野）香田　春枝
平凡こそ一の幸花芙蓉　（吉田）西尾　京子
八朔や机に革のペンケース　（講師）小浜史都女

## 短歌

行く夏を惜しむが如く蟬しぐれ桔梗涼しげ秋のおとずれ　（上中杖上）渡邊登志子
鷺草は素焼きの鉢に花一輪小さき羽もて今し飛ぶがに　（松葉）香月　啓子
まなかひに四面山なる坊がつる清きみどりは神の御座所か　（立野）土井　敏明
園内に甘き香りの満ち満ちてもぎ取るぶどう籠いっぱいに　（伊保戸）中島　君子
なしぶどう松茸ならぶ店先の秋の実りはミサイル知らず　（目達原）向井　初音
空をゆく小鳥のごとく落葉舞ふ雲一つなき空の彼方へ　（横田）牟田　妙子
満蒙之勇みて戻どらぬ友ありぬ記念の童顔饐えて七十と五年　（目達原）中島　南角

## 川柳

孫がいる異国の味の土産物　鶴田マサ子
外国で買った土産が今日の服　千綿　義弘
もう一度旅に出たいな外国へ　緒方サナエ
外国へ旅に出るより家がまし　永松ミサヲ
テロなくす戦争しない神の国　江口マツヨ
外国と仲良くしたい平和なれ　江口　重子
もう一度異国の風に憧れて　牛島　美佐
朝起きて頭に浮かぶ親の恩　荒木千代子
店に行くギンギラギンの服ばかり　福成マツエ
着替えましょ地蔵前掛け彼岸には　原ミツエ
カラオケで一人に慣れるそれが楽　木原　唯
外国も日本も同じ人の国　橋本かのこ
ランチメニュー種類多すぎうろうろと　三宅　あや
公平に誰でもたどる老いの道　橋本　香
虫の音を聞き分けできる日本人　山下麻の葉
着いて来る月の明りに安堵感　福山　幸子
猫の手も犬の手も借り生きている　古賀まち子
ふわふわり紙風船も夢を抱く　中島三千子
一人の夜虫の合唱ショパン風　草津　公代
付き合うよ今夜は飲もう霧の宿　那須　紀子
靴下を脱いだらカゴへストライク　大塚美代子
疲れだけ置いてけぼりに孫帰京　向井　初子
ジャズ聞いて破れたハート縫っている　角田　幸美
おしゃべりはそろそろやめてさくら貝　中島　俊子
携帯に朝昼晩と監視され　小池　喜治
鏡さん本当の僕どれでしょう　檜枝　一夫
ゼロという出発点へ駒を置く　城野　浩二
強がりの母の鏡は嘘をつく　城野くみ子
遠浅の海です過去は忘れます　真島久美子
フルコース日頃の粗食埋めていく　西村　正紘
台風の予報へ月の急ぎ足　真島　清弘
横糸は私錦の秋を織る　真島美智子

## つとむ師匠の佐賀弁講座

第3回

### きんぱんしゃ
（几帳面な人、折り目正しい人）

**解説**
綺麗好きな人のことを表す褒め言葉。反対語は「ぬたぼー」バイ！

例文

ゆきおくんは
いつもピシャっとしちゃんねー。

きんぱんしゃーけんね。

あんたはぬたぼーねー。
部屋ぐらい片付けんね！

せからしかー！
今しようて思いよった！

かつーがつ片付けよったがよかよー！
（少しずつ）

吉野ヶ里町広報紙（毎月1回発行）
広報よしのがり　平成29年10月号　第140号

# 吉野ヶ里ふるさと炎（ひ）まつり

## 10月28日（土）

10:00～20:30
吉野ヶ里歴史公園祭りの広場
Ⓟ吉野ヶ里歴史公園臨時駐車場

### 主なイベント

- 巨大火おこしタイムトライアル　13:00～15:00
- 抽選会　15:45～16:30
- たいまつ行列　17:30～18:00
- 輪踊り、火踊り、送り火　19:15～20:00
- 打上花火　20:00～20:30

（時間は予告なしに変更となる場合があります。）

※たいまつ行列の参加希望者は、当日会場内総合案内で受付をします。
※巨大火おこしタイムトライアルの参加希望者は、10月20日（金）までにお申し込みください。
※吉野ヶ里ふるさと炎まつり実行委員を募集中です。詳細はお問い合わせください。

問・申　吉野ヶ里ふるさと炎まつり実行委員会事務局（商工観光課）
☎37-0350　✉shoukoukankou@town.yoshinogari.lg.jp

## VOL.18 まばしゃ・ひと

「自然を相手にする仕事なので、逆らわずに自然体でいることを大事にしています」と優しい笑顔。
私達の取材にも、飾らず自然体で応えてくれた米倉さんの、農業にかける思いをお伝えします。

米倉（よねくら）　薫（かおる）さん
＝力田＝
1980年７月生まれ（37歳）

手離せないアイテムは軽トラです。いいエンジンを載せたら、燃費が悪くて……。

**業務内容**　米・麦・大豆・カボチャの栽培、米の販売

●PR●　子どもに安心して食べさせることができる作物の栽培、有機肥料・減農薬による栽培。

やりたいことを探すために通っていた大学の講義で、農業について学びました。農業が一番底辺の仕事になってしまっていると感じて、卒論のテーマにしたことが、就農のきっかけです。一次産業を自分の手で仕事として盛り上げたい、そのチャンスがあると感じました。大学卒業後、一度は理化学機械の営業販売の仕事に就きましたが、やりがいを感じられず退職。「やっぱり農業をやりたい」と両親に話した時はひどく反対されました。私が親でもそうしたと思います。時間をかけて、自分の姿を見てもらうしかないと思いやってきました。今は良き理解者であり、仕事だけでなく育児の面でも支えてもらっています。

就農して13年になりますが、マニュアルがなく、近年の気候の変化もあり、毎年が手探りです。6月の田植前が一年で一番忙しく、準備に追われます。どんなに大変でも子どもに安心して食べてほしい。今後も有機栽培にこだわっていきます。化学肥料なら反当り50kgで済む肥料も、鶏糞は反当り200kg散布します。水中生物が増え、それを食べるモグラが田んぼに穴を開けて水が溜まらなくなったこともあり、相当な労力です。そのかいあって、昨年のお米はおいしかった！甘くて、ぱさつきもない、いいお米ができました。家族も喜んでくれて、ますますやりがいを感じます。今後は収量を減らして、もっとおいしいものを作りたい。どこまでおいしいものができるかを追求したいです。

米、麦、大豆に加えてカボチャの栽培も始めました。カボチャは兼業でもできるのでうまく栽培できれば今後、広げていきたいです。農業の可能性は無限大です。新規就農者や研修生を広く受け入れ、サポートする環境が整備されるべきと考えています。毎日忙しく、充実しています。米の販売、露地野菜の契約販売等をすすめ、自立した農業を目指していきます。

いけてる案山子

編集・発行／吉野ヶ里町総務課　佐賀県神埼郡吉野ヶ里町吉田321番地2
TEL 0952(37)0330　FAX 0952(52)6189
http://www.town.yoshinogari.saga.jp/