

Yoshinogari town public relations

よしのがり

特 集

トレーニングルームで叶える
理想のカラダづくり・健康づくり

表 紙

青空味のおべんとう(4月28日 吉野ヶ里歴史公園)



広報よしのがりを
スマホでお届け！



よしのがりメール
登録はこちら！



町公式インスタ
チェックはコチラ！

きらら館 ふれあい館

開室日

月～金曜日 月・水・金曜日

※祝日と年末年始(12/29～1/3)は休館。

開室時間

月・水・金
9:00～21:00 9:00～17:00
火・木
9:00～17:00

対象者

18歳以上(19歳になる年度から利用可)

利用料

項目	町内	町外
基本料金(2時間)	100円	200円
超過料金(1時間ごと)	50円	100円

※町外在住でも、町内に勤務する人は町内料金。

主な運動機器

筋力トレーニング用

- フリーウエイト各種
- マシン4種
- マシン2種

有酸素運動用

- エルゴメーター16台
- トレッドミル2台
- ヨガブロック12個
- 他
- エルゴメーター16台
- グリッドローラー1台
- 踏み台15個

その他

- ストレッチ用マット等
- ストレッチポール、ストレッチ用マット等

その他の設備

更衣室



吉野ヶ里町ホームページ
「トレーニングルーム」

特集

健康づくり

介護予防

生活習慣病予防

健康福祉センター

ムで叶える理想の 健康づくり

皆さまの健康づくりを
お手伝いします。
健康運動指導士が
常駐していますので、
安心してご利用ください。

健康福祉センター
健康運動指導士
平石 理さん

開室日

火～日曜日

※年末年始(12/29～1/3)は休館。
※月曜日が祝日の時は開館(次の平日が休館)。

開室時間

9:00～21:30

対象者

高校生以上(16歳になる年度から利用可)

利用料

項目	町内	町外
基本料金(2時間)	200円	400円
超過料金(1時間ごと)	100円	200円

※町外在住でも、町内に勤務する人は町内料金。

主な運動機器

筋カトレーニング用

- フリーウエイト 各種
- マシン13種

例) レッグプレス
ラットプルダウン
レッグカール
チェストプレス
ショルダープレス
アームカール
アブドミナルクランチ
ヒップアブダクター/アダクター 他

有酸素運動用

- トレッドミル2台
- その他
- ストレッチポール 等

その他の設備

- ランニングコース
- 更衣室
- シャワー室(有料)



ホームページ



Instagram



フェイスブック



体質改善

肉体改造

ダイエット

シェイプアップ

文化体育館

トレーニングルー
カラダづくり

初めての人でも、
スタッフがサポートするので
安心してご利用いただけます。
夏に向けて今から
はじめてみませんか!?

文化体育館
トレーニングルーム担当
田口 貴博さん

生活習慣病を予防したい人におすすめのコース

STEP 1



ストレッチ

筋肉や腱を伸ばして柔らかくすると、関節の可動域が広がりケガ防止につながります。

自由参加レッスンでは健康運動指導士と一緒に30分間ストレッチを行うことができます。

STEP 2



有酸素運動(15~20分)

トレッドミル(ランニングマシン)やニコニコペース運動(自転車エルゴメーター)で、
楽すぎず、きつすぎず『ややきつい』と感じる程度の運動を行います。

STEP 3



筋力トレーニング(5分)

目的に応じて上腕・腹筋・背筋や全体の筋トレを行います。個人にあった負荷で安全かつ快適にトレーニングを行い、筋力の向上を目指します。

ミニ解説

①ストレッチ ②有酸素運動 ③筋トレは、生活習慣病とフレイル予防(介護予防)の3本柱と言われています。

3ステップで体力・持久力をアップして筋力の低下を防ぎ、動くことがおっくうになったり外出機会が減ることを予防し、生き生きとした生活を取り戻しましょう。



健康福祉センター 教室案内

きらら館トレーニングルーム

自由参加レッスン(30分間)

月水金 午前・午後・夜間 各1回
木 金 午前・午後 各1回

健康づくり・介護予防各種コース

- ・膝・肩・腰元気コース
- ・メタボ予防コース
- ・フレイル予防コース
- ・各種親子教室(ストレッチ、リズムダンス等)
- ・介護予防はつらつ教室 他

ふれあい館トレーニングルーム

自由参加レッスン(30分間)

月水金 午前・午後 各1回

健康づくり・介護予防各種コース

- ・膝・肩・腰元気コース
- ・メタボ予防コース
- ・フレイル予防コース

いずれも施設利用料だけで参加できます。



トレーニングルームのサポート体制

初心者でも安心!

運動プログラムサポート

1回目 一点法体力測定

2回目 体力測定結果説明、InBody測定

3回目 InBody測定結果説明、目標設定

健康福祉センターのトレーニングルームでは、初めて利用する人に向けて「初回3回コース」を実施しています。現在の体の状態をスタッフが把握し、生活習慣病の改善やフレイル予防などあなたの目的に合わせた運動プログラムを提供します。

定期的な測定でプログラムを見直そう

運動効果を見える化するため、定期的な体力年齢測定を実施しています。初回測定後、利用15回目、その後25回おきに定期的に測定することで、運動の成果やプログラムの見直しを行い、効率よく運動を継続できるようサポートしています。

もっとメリハリのある身体になりたい人におすすめのコース

特集

STEP 1



レッグプレス

蹴ったときにお尻と太ももが鍛えられます。スクワットを座っている状態なので、腰の負担が少ないです。15回×3セットが目安です。

STEP 2



クランチ

お腹(おへその上の方)が鍛えられます。2秒縮める→1秒止める→3秒で戻すの繰り返し。ポイントは、腕の力を使わずお腹を使うことです。15回×3セットが目安です。

STEP 3



トライセプスプレスダウン

腕を伸ばした時にこの腕が鍛えられます。2秒押す→1秒止める→3秒で戻すを15回繰り返し、3セット行いましょう。

Finish!!

ミニ解説

15回×3セットは、身体を引き締めたい人におすすめの回数です。慣れてきたら回数を増やしてOKですが、「きつくて続かない」となるとは本末転倒。無理せず続けることが大切です。筋トレ中はどの筋肉を使っているか意識しながら行いましょう。息を止めると血圧が上がるので、呼吸も忘れずに！



文化体育館 教室案内

45分チケット制

- 火曜 はつらつ健康エクササイズ ※60歳以上対象。 10:15~11:00
- シェイプアップエクササイズ 11:15~12:00
- 木曜 エアロ&簡単ストレッチ 10:00~10:45
- エアロ中級 11:00~11:45
- 簡単筋トレ 14:00~14:45
- 金曜 美姿勢づくり 10:00~10:45
- はじめてエアロ&筋コン 11:00~11:45

60分チケット制

- 木曜 ダンス初級 20:50~21:50

スクール制

- 火曜 太極拳 14:00~15:00
- スポーツリズムトレーニング(幼児) 16:00~16:45
- スポーツリズムトレーニング(小1~3) 17:00~18:00
- スポーツリズムトレーニング(小4~6) ※第1・3火曜 19:00~20:00
- 木曜 社交ダンス(初級) 15:00~16:00

Column InBodyで測定しよう

町内のトレーニングルームに、体成分分析装置「InBody」を設置しています。体成分や筋肉量等を割り出して、健康状態をより正確に、詳しく把握することができます。同年代との数値比較も可能です。定期的な測定がおすすめです。

測定項目

体成分分析

体重を構成している体成分を、体水分・タンパク質・ミネラル・体脂肪の4つに分けて測定します。

筋肉・脂肪

筋肉と体脂肪について、それぞれの理想値に対する比率を算出します。

肥満指標

BMIと体脂肪率の両方から、体型や肥満度をより正確に把握できます。

その他、部位別の筋肉量や体脂肪量、体型評価などを見ることができます。

施設	利用料/1回
きらら館	無料
文化体育館	100円

※利用には事前予約が必要です。





3人そろってピラティスを
楽しむ深山さん家族

きらら館をよく利用する

深山 美晴さん
(40代・大塚ヶ里)



母と夫と3人で、6年前からきらら館のトレーニングルームに通っています。私と母は痩せること、夫は筋肉を鍛えることを目標に始めました。だいたい夜の7時頃に3人そろって行きますが、一緒に行く人がいるからこそ6年も継続できているのかもしれない。定期的に体力測定を行ってもらい、成果が目に見えて分かることもやる気につながります。

特に好きなのがレッスンです。家でYouTubeを見ながらヨガをやっても長続きしなかったり、ポーズがよく分からなかったりするけど、レッスンだと先生から直に指導してもらえるからポーズもきれいになるし、何より時間があつという間に過ぎます。

始めた頃、母は膝が悪く杖をついていたのですが、今では杖も必要ありません。ここで会う人と話しながら自転車エルゴメーターをすることも楽しみの一つです。

健康への意識もずいぶん高まりました。以前は家でダラダラするのが好きなタイプだったんですけど(笑)、例えば食べ過ぎた時には「ちょっとそこまで歩こうか!」って感じです。日常生活にも活力が生まれています。

ふれあい館をよく利用する

江頭 和臣さん
(70代・立野)



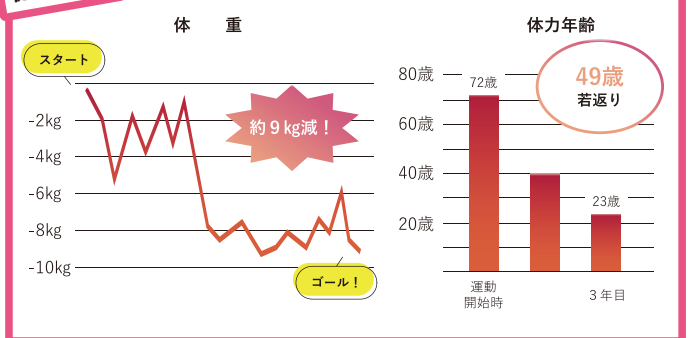
65歳で現場仕事を退職後、食事は変わらず全く運動をしない日々を送って、どんどん太っていきました。体重が78kgを超え、危機感を覚えた私に妻が勧めてくれたのが、ふれあい館のトレーニングルームでした。

初回の体力測定で示された体力年齢は、なんと81歳。運動不足ではあったけど、まさかここまでひどいとは…と苦笑いするしかありませんでした。初めのうちは自転車エルゴメーターを軽い負荷で30分間するのがやっとだったんですが、次第に負荷を強めながら、6年目の今では1時間みっちり自転車をこぎ、ストレッチや筋トレも合わせて計2時間のトレーニングを楽しんでいます。

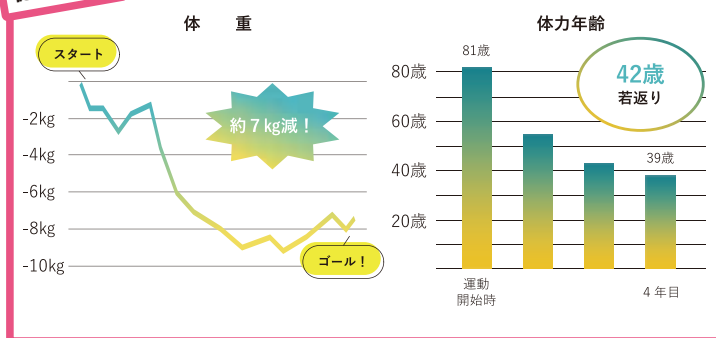
私がよく利用する昼過ぎの時間帯は女性が多く、スタッフさんも含めて明るくにぎやか。皆さんの話をそばで聞くだけでも面白いです。皆だんまりしているより、私はこの雰囲気の方が自分に合っていると思います。

体重は現在68kg、体力年齢も55歳に若返りました。今後も体力が続く限り、利用し続けたいです。この前利用回数700回を達成したので、次の目標は1,000回ですね。

深山さんの健康データ



江頭さんの健康データ



Column “ニコニコペース”ってなに？

ニコニコペース運動とは、最大酸素摂取量※の約50%に相当する運動強度の持続的運動のことで、楽すぎず、きつすぎず「ややきつい」と感じる程度の運動です。

高血圧症、肥満症、脂質異常症、糖尿病などの運動不足に起因する疾病の予防・改善に有効かつ安全であることが科学的に証明された、健康づくり・介護予防のための運動です。

※1分間に体内に取り込まれる酸素の最大量。

ニコニコペース運動 3つのポイント

強度

年齢別の目標脈拍数 {138-(年齢÷2)}で、ややきついと感じる程度の運動

時間

厚生労働省が定める健康づくりの運動所要量 (週140分以上)

頻度

週3回以上 (できれば毎日)

	ペース	安全性	効果	きつさ
運動強度(%)	100-90			
	80-70	しかめっ面ペース	×	△
	60			
	50	ニコニコペース	○	○
	40-30	ルンルンペース	○	△
				楽ちん

詳しくはQRから!

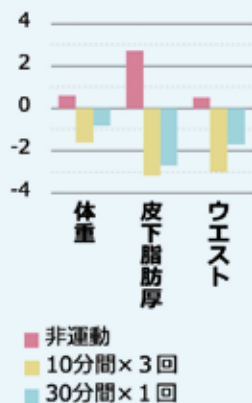


細切れの運動でも効果あり!

30~50代の女性24人を3グループに分け、1日30分、計10週間のウォーキングの継続結果を示したグラフです。

30分通して運動した青グループと、細かく分けて運動した黄グループのどちらにも運動効果が見られます。

「有酸素運動は20分以上続けないと脂肪が燃えない」とよく聞きますが、細切れの運動でも問題ありません。日々の習慣として運動を継続することが大切です。



問い合わせ

文化体育館

吉野ヶ里町石動2736番地 ☎ 53-3300

開 9:00~22:00(利用は21:30まで)

休 月曜日(月曜が祝日の場合は翌平日)、年末年始(12/29~1/3)

健康福祉センターきらら館

吉野ヶ里町三津775番地

☎ 52-6687(トレーニングルーム直通)

開 月水金 9:00~21:00 火木 9:00~17:00

休 土日祝、年末年始(12/29~1/3)

健康福祉センターふれあい館

吉野ヶ里町豆田1790番地

☎ 52-8075(トレーニングルーム直通)

開 月水金 9:00~17:00

休 土日祝、年末年始(12/29~1/3)



国スポへ準備着々



4月25日・火

SAGA2024 吉野ヶ里町実行委員会の第3回総会が開かれ、運営ガイドライン案や売店の設置運営要項案などが審議されました。

運営ガイドラインでは、「歓迎・接待」「町民協働」など11分野における必要事項や取り組み姿勢など具体的な指針が示されました。

栃木国体の視察報告もあり、事務局は厳重な感染症対策が取られていたことなどに触れて「鹿児島国体との比較を行い、新型コロナの5類移行による違いを分析し、SAGA2024へつなげたい」と話しました。

スポーツと食と文化のフェスタ

2本の弦の二胡と144本の弦の揚琴が艶やかな音色を奏でます



4月22日・土

文化体育館において、「スポーツと食と文化のフェスタ2023」が「二胡と揚琴の調べコンサート」を皮切りに開催されました。

初めて二胡と揚琴の演奏を聴いたという佐藤美恵子さん（目達原）と大坪悦子さん（目達原）は、「やわらかい独特の音色に心が豊かになりました」と笑顔で話してくれました。

また、会場には町のおいしいグルメ店が多数出展し、フェスタの来場者は約1,300人と大盛況の2日間でした。

まちかど

甘くておいしいね♡

真っ赤なイチゴをぱくぱく。



5月1日・月

東脊振幼稚園の園児37人が、大塚ヶ里地区にある観光農園「吉野berry(ベリー)」でイチゴ狩りを楽しみました。ハウス内は高設栽培されており、園児たちは立ったまま真っ赤なイチゴを見つけてハサミでチョキン!!

松尾好華ちゃん(5)は、「甘くておいしかった〜」。今熊こころちゃん(6)は、「何個食べたかわからないくらいたくさん食べた」とニコリ。連休の合間の甘い1日となりました。

第82回創元展 入選!

どの作品も個性がキラリ★



剣が峰



古里にて



由布岳



佐伯タズエ



船越孝子



立石英子

4月25日・火

国立美術館で第82回創元展が開催され、三田川絵画クラブから佐伯タズエさん（立野）、船越孝子さん（吉田）、立石英子さん（上中杖上分）が入選を果たしました。

三田川絵画クラブは、講師を招いて月2回、月曜日の午後1時から活動しています。3人は「油絵の魅力は何度もやり直しができる場所」と話してくれました。



机の下に
かくれて!

「地震です!」避難訓練



5月12日・金

吉野ヶ里保育園で、地震を想定した避難訓練がありました。先生の斉放送を聞いた園児は、机の下に身を隠したり、園庭の中央に集まったりして地震が起こった時の行動を確認しました。

訓練後は非常食の試食会もあり、園児と保護者が一緒にアルファ米で作られた「五目ごはん」を食べました。非常食を初めて食べた阿部瞬輝君(4)＝萩原＝は「おいしかった」とペロリ。父の直樹さん(39)は「思ったよりきちんとしたご飯でびっくりした」と話しました。

まちかど

「心にゆとりを」 交通安全啓発運動

自衛隊と町で協働
して交通安全を
呼びかけました



5月11日・木

全国一斉の「春の交通安全県民運動」期間に合わせ、町の交通安全プロジェクト「YOSHINOGARI ANZEN ACTION」の街頭啓発活動がありました。

陸上自衛隊 目達原駐屯地の前から苔野交差点西側にかけて、町職員や自衛隊員ら40人がずらりと並び、「追突注意」などと表記されたプレート掲げて交通安全を呼びかけました。自衛官の淵上みな子さん(43)は、「運転は時間と心にゆとりを持つことが大事。ゆとりがあれば安全確認もしっかりできるし、道の譲り合いもできる」と話しました。

日焼けした
笑顔の選手たち

地区対抗 ソフトボール大会



5月14日・日

地区対抗ソフトボール大会が数年ぶりに開催されました。前日の雨がうそのように快晴の下、13チームが参加しました。大会の結果は次のとおりです。

	Aパート	Bパート
優勝	萩原	立野
準優勝	横田	下豆田

成富兵庫茂安公を偲び



5月12日・金

元和年間(1615～1624年)、佐賀・福岡の県境に位置する蛤岳の上流から佐賀県側に導水するため、鍋島藩の成富兵庫茂安公が築造した「蛤水道」。その偉業を称える神事「兵庫祭」が、4年ぶりに来賓を招き行われました。

当時、夏場の水不足が深刻化していた田手川を潤すため、茂安公は蛤岳の斜面に沿って約1,260メートルもの水路を整備しました。築造から約400年経つ今も現存し、私たちに恵みをもたらしています。

記念碑前で行われた神事には65人が参加し、厳かな空気の中執り行われました。

地域と行政をつなぐ

町の区長さんを紹介します

区長は、地域の皆さんへの行政伝達を目的として各地区の住民より選出され、町長が委嘱します。4月1日付けで15地区の区長が交代し、町内39地区の区長は次の皆さんになりました(敬称略)。





6月

の 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、振込口座・マイナンバーが
確認できるものをご持参ください。



行事名	日(曜)	受付時間	対象者
定期健康相談	5(月)・12(月)	9:00～11:00	一般町民
育児教室 (ベビーマッサージ、育児・離乳食相談等)	19(月)	10:00～10:15 (離乳食相談・体重測定 のみの場合は11:00～)	希望者(予約不要)
ワンツー体操 (親子あそびの教室)	20(火)	10:20～10:30	1歳以上の幼児と その保護者
★2カ月児相談	28(水)	12:45～13:00	令和5年4月生
ベビーマッサージ	14(水)	13:00～13:15	令和5年3月生
4カ月児健診	6(火)	12:45～13:00	令和5年2月生
7カ月児健診		13:00～13:15	令和4年11月生
12カ月児相談	8(木)	12:45～13:00	令和4年6月生
★3歳6カ月児健診	13(火)	12:50～13:20	令和元年11・12月生

- 場所はすべてきらら館です。
- ★は、対象者へ事前に案内通知を発送しています。
- 状況により中止となる場合があります。最新情報はホームページでご確認ください。
- お子様の発達や子育てに関する個別相談会(予約制)も実施しています。

こどもの予防接種について

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。
接種の順序や日程は、かかりつけ医と相談しながら決めましょう。

救急医療情報案内

夜間や休日に診察してもらえる医療機関を調べたい時

佐賀広域消防局
☎ 31-8899



こどもの健康
(町ホームページ)

子育て

問 こども・保健課 健康増進係(きらら館) ☎ 51-1618

えぐち みこと
江口 実琴ちゃん(4歳)

家族からのメッセージ
歯磨きやお着替え、登園準備、自分から進んで出来る事が増えたね♪これからも色々挑戦しようね！大好き♡

こうだ れい
香田 玲依ちゃん(5歳)

家族からのメッセージ
優しくて面白いれいちゃんがみんな大好きだよ。これからの成長も楽しみ♪

おおば すばる
大庭 朱晴くん(1歳)

家族からのメッセージ
1才おめでとう♡元気いっぱい育ってくれてありがとう！たくさん食べて遊んで大きくなってね♪

みやざき はるき
宮崎 遥輝くん(5歳)

家族からのメッセージ
遥輝のかわいくて明るい笑顔が大好きだよ♡これからもいにと仲良く元気に過ごしてね♪野球も頑張ろうね♪

なんり はおと
南里 栄響くん(1歳)

家族からのメッセージ
お誕生日おめでとう☆我が家をより一層明るく賑やかにしてくれてありがとう♪月かわいい栄響が大好きだよ♡

ながまつ さら
永松 咲笑ちゃん(4歳)

家族からのメッセージ
お誕生日おめでとう♡いつも笑顔で元気いっぱいなさがら大好き♡新しい事にたくさん挑戦していこうね！

ふるかわ れんと
古川 蓮翔くん(2歳)

家族からのメッセージ
お誕生日おめでとう♪妹が産まれてお兄ちゃんらしくなってきたね！これからも元気いっぱい遊んでね♪

なかしま しゅんと
中島 迅翔くん(1歳)

家族からのメッセージ
1歳のお誕生日おめでとう☆ニコニコ元気な迅翔が大好き♡楽しい思い出をたくさん作っていこうね♪

募集要項

町内在住のお子さん
(6歳まで)を
お誕生月に掲載します。

- お子さんの氏名、年齢(掲載時)、住所、保護者氏名、連絡先
 - 家族からのメッセージ(50字以内) ● 写真
- Eメールまたは財政協働課窓口(三田川庁舎1階)でお申し込みください。

※お誕生月の前の月の1日締め切り。
※締め切りの2ヵ月前から応募できます。
※応募者多数の際は、抽選となります。

申・問 財政協働課 広報・協働係 (三田川庁舎) ☎ 37-0331

✉ kouhou@town.yoshinogari.lg.jp



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。

県内外からの利用は、「ドレミ広場」と「フルーツ親子広場」を除いてできます。

行事名	日(曜)	時間	対象者	定員
第39回 将棋倶楽部	3(土)	10:00～11:30	どなたでも	
マンデー親子のつどい	5(月)	11:00～12:00	未就学児親子	10組程度
工作室開放デー	10(土)	14:00～16:00	小学生以上	
ドレミ広場	12(月)	10:30～11:30	町内在住の未就学児親子	
ピンポン(卓球)開放デー	17(土)	14:00～16:00	小学生以上	
ママのアラカルト教室 ～音楽でパワーチャージを！～	21(水)	10:30～11:30	未就学児親子	10人 (申込受付6/1～)
フルーツ親子広場	26(月)	10:30～11:30	町内在住の未就学児親子	

4/19

赤ちゃんも
ゆったりゆったり!
ベビーマッサージ



年度はじめの「ママのアラカルト教室」は、ベビーマッサージ講師兼整体師の原さんに指導してもらいました。お母さんからしてもらうマッサージに、赤ちゃんも気持ちよさそうにまどろんでいました。

整体師としての話も交えながらの原さんのマッサージ指導に、お母さんたちも関心を持って取り組んでいました。

- 21日 / 「ママのアラカルト教室」は、町内在住の音楽療法士・中川さんに指導してもらっています。音楽を通して心と体のパワーチャージができるような、元気の出るプログラムで楽しませてもらえますよ。
- 6月から令和5年度の児童館児童実行委員の募集を始めます。小学5年生以上に募集案内を配布します。実行委員になって児童館の行事を手伝ったり、新しいことを考えたりして活動してみませんか。応募を待っています。7月1日(土)に児童実行委員会任命式を行い、実行委員の活動を始めてもらいます。

申・問 三田川児童館 ☎ 53-1117

ノイエの日々をお伝えします! /



問 こども・保健課(きらら館) ☎51-1618
 Neue(ノイエ) ☎080-9067-0220

～プチ書道教室～

毎月2回、筆ペンを使って文字のレッスンをしています。名前やのし袋の書き方など毎月いろいろな課題にチャレンジ中。1回1時間のレッスンですが、皆さん楽しんで参加しています。

日 時 公式LINEでお知らせ
 場 所 ノイエ(きらら館内)
 手 本 代 100円
 ※筆ペンがあれば
 ご持参ください。

開 所 日 月～金曜日
 (祝日除く)
 開 所 時 間 10:00～16:00
 土 曜 ノ イ エ 17日(土)
 えほんタイム 12日(月) 11:00～11:30
 ※日程は公式LINEでも確認できます。



イベント等の日程は公式ホームページやLINE等でお知らせ中。登録をお願いします!



ホームページ <https://www.saga-tadaima.net/>
 ブログ <https://yoshinogarineue.sagafan.jp/>

町内にある7つの園を紹介するシリーズです。/

園じまん

東脊振幼稚園 編

全面芝生の広～い園庭でのびのび、思いっきりからだを動かせることが自慢です!

幼少期にふさわしい遊びと様々な体験からの学びを大切にしています。園児ひとりひとりの良さを見つめ、全職員で全園児との“共育”を目指しています。



“シブリングごっこ”という活動をしています。3・4・5歳児の子ども達がきょうだいのような関係を作り、1年間の様々なシーンや行事を共有しています。実際にきょうだいがいなくても疑似体験ができ、相手を思いやる気持ちが育っていると大変好評です🍀



就学援助制度

町立の小中学校に通学する児童・生徒がいる町内世帯で、経済的な理由で学用品費や給食費などの支払いが困難な保護者に対し、その費用の一部を援助しています（町立以外の学校に通学する場合は対象外）。

申請方法

申請用紙に必要事項を記入し、次の書類を添えて提出してください（申請者と口座名義人が異なる場合は押印が必要）。

- ・収入がある世帯員全員の収入を証明するもの（源泉徴収票の写し、確定申告書の写し、児童扶養手当証書の写し、各種年金の額が分かるものなど）
- ・振込先通帳の写し

認定条件

世帯全員の所得額の合計を基に算出した額と、生活保護基準額を比較して判断します。

援助内容

学用品費(通学用品費含む)	学用品の購入に係る費用の一部 小学校 13,900円/年(1年生は11,630円) 中学校 25,000円/年(1年生は22,730円)
修学旅行費	修学旅行に参加した場合の実費 (小学6年生、中学3年生で修学旅行前の認定者)
新入学児童生徒学用品費	新入学用品の購入に係る費用の一部(小・中学1年生の1学期認定者) 小学生 54,060円/年 中学生 63,000円/年
校外活動費	校外活動に参加した場合の実費のうち交通費および見学料
学校給食費	給食費として保護者が負担する実費
医療費	学校保健安全法に基づく疾病(虫歯や中耳炎など)の保護者負担額

申し込み・問い合わせ ▶ 学校教育課 学校教育係(中央公民館) ☎ 37-0339

支給方法

学期ごとに指定された口座へ振り込みます。ただし、校納金や給食費などで未納がある世帯については、学校を通じて現金支給する場合があります。

受付期間

中途申請は随時行っています(最終受付は2月末)。認定月分から支給対象となりますので、早めに申請してください。なお、令和4年度に認定された人も、令和5年度の申請が必要です。

児童・生徒が学校生活を円滑に送ることを目的とした制度です。認定後に支給される援助費については、子どもたちの学校教育のためにお使いください。

学校納入金が免除になる制度ではありませんので、月々の学校納入金の納付についてご理解ください。



病後児保育事業

病気やけがなどの急性期の病状が安定した回復期にある子どもで、病後児保育の利用を医師が認めた場合に、看護師等がいる保育所併設施設などで一時的に預かる事業です。

対象者 ①②の要件を満たすことが必要です。

- ① 吉野ヶ里町に住所があり、生後6カ月～小学3年生までの児童であること
- ② 病気の回復期にあること

実施施設

※事前に相談の上、ご利用ください。

実施機関・施設	住所・連絡先	対応事業
社会福祉法人川原福祉会 認定こども園きらり	吉野ヶ里町立野 1077番地 ☎37-7577	病後児保育
橋野こどもクリニック ぞうさん保育室	佐賀市高木瀬東 4丁目14-3 ☎31-0022	病児保育/ 病後児保育
おおたゆうこ小児科 かるがものへや	佐賀市木原 2丁目23-1 ☎26-4114	病児保育/ 病後児保育

問い合わせ ▶ こども・保健課 子育て包括支援係(きらら館) ☎ 51-1618

参加者募集

**親子で
フィットネス**



子育て経験のある先輩ママとして活動中の母子保健推進員が子どもを見守るので、安心してフィットネスを楽しめます。
産後の身体の悩みを、一緒に解決しませんか？

日時 6月21日(水) 11:00～12:00
場所 東脊振健康福祉センター「きらら館」
内容 ストレッチ・筋トレ・ヨガなど、小さい子どもと一緒に参加できるものを組み合わせたフィットネスプログラム
対象者 生後3カ月*～2歳未満の子とその保護者
※首が座っている子
定員 20組
参加費 100円(トレーニングルーム利用料)
指導員 健康福祉センタートレーニングルーム健康運動指導士

申・問 きらら館 トレーニングルーム ☎ 52-6687(直通)

休日在宅当番医

診療時間9:00～17:00

月	日	当番医療機関	
6月	4日(日)	中尾胃腸科医院 神埼町田道ヶ里2284-1 ☎ 52-3295	橋本病院 神埼町本告牟田2994-1 ☎ 52-2022
6月	11日(日)	おおつぼ内科医院 神埼町本堀3199-1 ☎ 52-3130	しらいし内科 神埼町城原1256-1 ☎ 52-3848
6月	18日(日)	栗並医院 神埼町枝ヶ里76-1 ☎ 52-2977	南医院 千代田町直鳥808-1 ☎ 44-2777
6月	25日(日)	目達原整形外科 吉野ヶ里町吉田2900 ☎ 52-3717	久和会 和田内科小児科医院 神埼町神埼293 ☎ 52-2021
7月	2日(日)	なかしま整形外科クリニック 神埼町本堀2934-25 ☎ 51-1430	古賀内科 千代田町境原282-2 ☎ 44-2311



“手に入れよう 長生きチケット 歯みがきで”
6月4～10日は **歯と口の健康週間**

コロナ禍のマスク生活。マスクの中で、口がぼかんと開いていませんか？口周辺の筋肉が弱くなり口呼吸になると、虫歯ができたり顔が変形したりと、さまざまなリスクがあります。
「あいうべ体操」をこまめに行い、口周辺の筋肉を鍛えましょう。

できるだけ大きめに、声は少しでOK!

1セット4秒前後のゆっくりとした動作で

1日30セット
3分間を目標に

あごに痛みがある時は「いーうー」でもOK

問い合わせ ども・保健課 健康増進係(きらら館) ☎ 51-1618

有料広告 0952-52-2079(神埼サピエより南に100m)
司法書士 すえなが総合事務所
司法書士 末永博義

営業時間 午前8:00～午後6:00
火曜日は午後8時まで 時間外の電話予約OK
不動産の名義変更・遺言書の作成・各種相続手続
会社の登記・借金問題・成年後見制度の利用 等
相談前の料金の見積り等も、承っております。
相談室も設けておりますので気軽にお電話下さい。

有料広告 吉野ヶ里町の 水道局指定工事店 有限会社 モロクマ (みやき町寄人2638-3) ☎ 0942-96-4535

水のトラブル 水漏れ つまり

お任せください！
この広告を見てお電話頂いた方 **1,000円割引**

対応エリア：佐賀市、神崎市、みやき町、上峰町、吉野ヶ里町、他



低所得者に対する 後期高齢者医療保険料の軽減基準が見直されます

消費者物価の伸び等を考慮し、均等割額の2割軽減・5割軽減の対象世帯に係る軽減判定の所得基準額が令和5年度から次のとおり変わります。

保険料の計算方法

年間保険料額	=	均等割額 54,100円〔基準額〕	+	所得割額 総所得金額等－基礎控除×10.23%
--------	---	----------------------	---	----------------------------

※賦課限度額は66万円です。

均等割額の軽減措置

軽減割合	所得の基準額(令和4年度まで)	所得の基準額(令和5年度)	軽減後の均等割額
2割軽減	43万円+52万円×被保険者数+10万円×(年金・給与所得者数-1)以下	43万円+53.5万円×被保険者数+10万円×(年金・給与所得者数-1)以下	43,200円
5割軽減	43万円+28.5万円×被保険者数+10万円×(年金・給与所得者数-1)以下	43万円+29万円×被保険者数+10万円×(年金・給与所得者数-1)以下	27,000円
7割軽減	43万円+10万円×(年金・給与所得者数-1)以下 ※令和4年度から変更なし		16,200円

問い合わせ

こども・保健課 保険係(東脊振庁舎) ☎ 37-0345 / 佐賀県後期高齢者医療広域連合 ☎ 64-8476



65～74歳で障がい手帳を持っている人は 後期高齢者医療の対象となります

65歳以上75歳未満で、次の障がい程度に該当する手帳等を持っている人は、届け出により現在加入している医療保険から後期高齢者医療に移ることができます。

後期高齢者医療になると、病院での自己負担が1割になる場合があります(※一定以上の所得の人は2割もしくは3割になります)。

対象となる障がいの程度	
身体障害者手帳	<ul style="list-style-type: none"> 1級、2級、3級 4級の次のいずれか ①音機能、言語機能の著しい障害 ②両下肢のすべての指を欠くもの ③1下肢を下腿の2分の1以上欠くもの ④1下肢の機能の著しい障害
精神障害者保健福祉手帳	1級、2級
療育手帳	A(重度)
国民年金法等の障害年金	1級、2級



申し込み・問い合わせ

こども・保健課 保険係(東脊振庁舎) ☎ 37-0345



介護保険負担割合証等の更新

現在の負担割合証等の有効期限は7月31日までです。7月中旬に新しい証を送付しますので、介護サービスを利用している人は、新しい負担割合証・負担限度額認定証をケアマネジャーやサービス事業者に提示してください。

	介護保険負担割合証	介護保険負担限度額認定証
対象者	要支援・要介護認定を受けている人や事業対象者	介護保険施設に入所している人やショートステイを利用する人
証の色	白色 	ピンク色 
更新手続き	手続きは不要。 佐賀中部広域連合から新しい負担割合証を郵送します。	8月以降も認定証が必要な場合は、6月1日～30日に、佐賀中部広域連合または福祉課に更新の申請をしてください。

申し込み・問い合わせ

佐賀中部広域連合 給付課 給付係 ☎ 40-1134
福祉課 福祉係(東脊振庁舎) ☎ 37-0343



介護保険負担限度額認定申請

施設サービスとショートステイを利用する人の食費・居住費は、本人が全額負担する必要があります。
しかし、所得が低く、食費・居住費を負担することが難しい利用者には、申請により、その一部が介護保険から「特定入所者介護（介護予防）サービス費」として支給されます。

利用者負担段階と負担限度額（1日当たり）

利用者負担段階	対象となる人	負担限度額					
		居住費(滞在費)				食費	
		ユニット型 個室	ユニット型 個室の多床室	従来型 個室	多床室	施設 サービス	短期入所 サービス
第1段階	・生活保護受給者 ・世帯全員が住民税非課税で 老齢福祉年金受給者	820円	490円	490円 (320円)	0円	300円	300円
第2段階	世帯全員が住民税非課税で年 金収入等が80万円以下	820円	490円	490円 (420円)	370円	390円	600円
第3段階	①世帯全員が住民税非課税で、 年金収入等が80万円超120 万円以下	1,310円	1,310円	1,310円 (820円)	370円	650円	1,000円
	②世帯全員が住民税非課税で、 年金収入等が120万円超	1,310円	1,310円	1,310円 (820円)	370円	1,360円	1,300円
第4段階	上記以外	負担限度額なし					

※（ ）は介護老人福祉施設および短期入所生活。 ※「世帯全員」には、別世帯の配偶者を含みます。
※「年金収入等」とは、公的年金等の収入額（非課税年金を含む）+その他の合計所得金額を指します。

預貯金等が一定額を超える場合、特定入所者介護（予防）サービス費の給付対象にはなりません。

- ・第1段階： 預貯金等が単身1,000万円、夫婦2,000万円を超える場合
- ・第2段階： 預貯金等が単身 650万円、夫婦1,650万円を超える場合
- ・第3段階①： 預貯金等が単身 550万円、夫婦1,550万円を超える場合
- ・第3段階②： 預貯金等が単身 500万円、夫婦1,500万円を超える場合

申し込み・問い合わせ 福祉課 福祉係（東脊振庁舎） ☎ 37-0343
佐賀中部広域連合 給付課 給付係 ☎ 40-1134

高齢者

お知らせ

遺言書保管制度 あなたの大切な遺言書

法務局（遺言書保管所）が守ります！

生前

遺言書の
保管の申請
ができます
※申請は撤回で
きます。

保管した遺言
書は、画像デー
タや原本で閲
覧できます

相続開始後

相続人等は…
●遺言書の写しの取得
●保管の有無に関する
証明書の取得
●遺言書の閲覧
ができます

遺言書の閲覧等があった場合、他
の相続人等に対して遺言書が保管
されていることを通知します



遺言書ほかんガルー

保管されている遺言書は家庭裁判所での検認が不要です

有料広告

令和5年度厚生労働省委託事業
高齢者活躍人材確保成事業

受講生募集中 受講料無料

マンション施設 管理員養成講習

講習会場：高齢者ふれあい会館「りふれ」
実施時期：令和5年7月6日(木)～
7月7日(金)（2日間）
締切日：6月26日(月)

福祉車両送迎 運転者講習

講習会場：牛津公民館（小城市）
実施時期：令和5年7月19日(水)～
7月20日(木)（2日間）
締切日：7月6日(木)

お問
合せ
先

(公社) 佐賀県シルバー人材センター連合会
TEL 0952-20-2011 FAX 0952-20-2015

対
象
者

佐賀県内在住の60歳以上で、
受講後シルバー人材センター
に入会を希望する方

・「受講申込書」の
提出が必要です。
・日程、会場は変更に
なる場合があります。

定員
10名




住民主体の通いの場

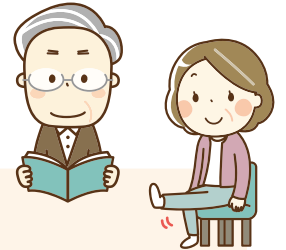
町では、高齢者が可能な限り元気な状態を保つため、また、社会参加し互いに助け合いながら生活を続けられる地域づくりを進めるために、「住民の方々による通いの場」づくりを推進しています。現在、町内19地区の公民館等の会場で、介護予防の自主活動グループが発足しています。



令和4年度にスタートした2地区を紹介します！！

地区	下石動	吉野ヶ里町全域
クラブ名	下石動わらおう会	いけいけGo！Go！クラブ
	毎週木曜日 10：00～11：30	毎週金曜日（祝日休み） 13：30～15：00
場所	下石動公民館	きらら館（集団指導室）
		
		

主な教室の内容



- 椅子に座ってできる筋トレ・ストレッチ・口腔体操
- 脳トレ・ボール体操など
- 口腔講話、栄養教室、指導員の運動指導等（年数回開催）

新規開催地区
募集中です

興味がある人はおたっしや本舗（☎ 37-0344）までお問い合わせください。

6月の行事予定

認知症カフェ（誰もが気軽に参加できる集いの場）

	ふれあいカフェ	いしなりカフェ（うたごえの会）	カフェゆうあい
日時	6月20日(火) 11:00～13:00	6月17日(土) 13:30～15:30	6月28日(水) 13:00～15:00
場所	三田川健康福祉センター「ふれあい館」	いしなりの森 石動3210	多機能ホームゆうあい 吉田2273-7
問	社会福祉協議会 ☎52-7831	さざんか園 ☎53-2877	ゆうあい ☎51-1001
その他	※送迎希望者は前日までに電話	上記以外に毎週水曜日 利用可	※日時の変更あり。要問い合わせ

もの忘れ相談室（専門医による無料相談会）

日時	6月21日(水) ①13:30～ ②14:10～ ③14:50～（※要予約）
場所	東脊振健康福祉センター「きらら館」集団指導室
申・問	おたっしや本舗吉野ヶ里（地域包括支援センター） ☎37-0344



国民健康保険税

保険税の負担上限額などが変わります

被保険者間の税負担の公平性を保ち、中・低所得者層の負担軽減を図るため、国民健康保険税が次のとおり変わります。

① 各区分の賦課限度額が引き上げられます。

区分	賦課限度額(令和4年度まで)	賦課限度額(令和5年度)
医療分	65万円	65万円
高齢者支援金分	20万円	22万円
介護保険料分	17万円	17万円
計	102万円	104万円

② 均等割・平等割額の軽減を判定する所得の基準額が拡大されます。

軽減割合	基準額(令和4年度まで)	基準額(令和5年度)
5割軽減	基礎控除額(43万円) + 28.5万円 × (被保険者数 + 特定同一世帯所属者数)	基礎控除額(43万円) + 29万円 × (被保険者数 + 特定同一世帯所属者数)
2割軽減	基礎控除額(43万円) + 52万円 × (被保険者数 + 特定同一世帯所属者数)	基礎控除額(43万円) + 53.5万円 × (被保険者数 + 特定同一世帯所属者数)

※「特定同一世帯所属者」とは、国民健康保険から後期高齢者医療制度に移行し、移行後も同じ世帯に所属している人を指します(世帯主に異動があった場合を除く)。

※7割軽減の基準額は変更ありません。

問い合わせ

税務課 住民税係(三田川庁舎) ☎ 37-0334



国民健康保険税

納税通知書を送付します

国民健康保険税の納税通知書と納付書(口座振替利用者には通知書のみ)を6月中旬に発送します。納付方法や年税額、納期限、各期別納付額を確認の上、期限内の納付をお願いします。

国民健康保険税は、世帯主に納税義務があります。世帯主が国民健康保険に加入していない場合でも、世帯の中に入居者がいれば、納税通知書は世帯主宛てに送っています。

※年金天引き(特別徴収)の人には7月中旬に送付予定です。

納期限(口座振替日)

第1期	6月30日(金)	第6期	11月30日(木)
第2期	7月31日(月)	第7期	12月25日(月)
第3期	8月31日(木)	第8期	1月31日(水)
第4期	10月2日(月)	第9期	2月29日(木)
第5期	10月31日(火)	第10期	4月1日(月)

※原則、月末が納期限(口座振替日)になりますが、月末が土日祝日や閉庁日に当たる場合は、翌開庁日が納期限です。

問い合わせ

税務課 住民税係(三田川庁舎) ☎ 37-0334

有料広告



職人仕事は地元が安心!!

ふすま障子あみ戸



家美装

IEBISOU

鳥栖・神埼店 神埼郡吉野ヶ里町立野661-3

営業 9時~18時 日・祝祭日定休



通話無料 フリーダイヤル

見積無料!



0120-962-976

張替1面(税抜)

1,800円~

(税込 1,980円~)

HP





「石塔院首掛駄都種字曼荼羅」を 町の重要文化財に指定しました

3月24日、吉野ヶ里町教育委員会は「石塔院首掛駄都種字曼荼羅」を町の重要文化財に指定しました。

- 名称 石塔院首掛駄都種字曼荼羅
- 種別 重要文化財(工芸品)
- 所在地 佐賀県立博物館(佐賀市内 1-15-23)
- 所有者 石塔院
- 製作年代 南北朝時代(推定)
- 材質 桧製
- 法量 縦27cm、横25cm、厚さ1cm



裏面



表面

解説

首にかけて持ち運べる曼荼羅(密教の世界観を表現した図)です。縦横30cm程の厨子(仏像などを納める箱)になっており、観音開きの扉を開くと取り外し式の鏡付きの中板があり、鏡の中央に大日如来を表す文字(種字)と舍利(駄都)が納められています。中板の裏面と厨子の奥板には曼荼羅が描かれていますが、今回指定のものは中板だけが残っており、厨子本体と鏡、舍利は失われています。

石塔院は真言律宗の寺院で、真言律宗は鎌倉時代に北条氏の帰依を受け全国へ広がりますが、真言律宗の地方への広がりを示す資料として貴重なものです。

問い合わせ 社会教育課 文化財係(中央公民館) ☎ 37-0340



豊かな生活を過ごしたい人必見!! 趣味講座

公民館では生きがいづくり、ふれあい交流の場として趣味講座を開催しています。一緒に楽しいひと時を過ごして、趣味を見つけてみませんか？



陶芸教室

- 講師 眞子 潤也先生
- 日時 7月11日(火) 14:00~16:00
- 場所 中央公民館 実習室
- 内容 初心者でも簡単な手びねり陶芸教室です。手作りならではの温かみあふれる作品が作れます。手と指を使って脳の活性化にも。
- 材料費 1,650円
※当日徴収します。おつりの無いようご準備ください。
- 定員 20人

準備するもの

- ・汚れてもいい服装
- ・作成したい作品のイメージ図(マグカップ、湯のみ、皿など好きな形で、横と上から見た形を紙に描く)

申し込み方法

①氏名②地区名③電話番号を明記の上、下の申込用紙・FAX・電子メールのいずれかで申し込んでください。電話でも申し込みできます。

申込期限 7月7日(金)

※先着順です。定員になり次第締め切ります。

申し込み・問い合わせ 社会教育課 公民館係(中央公民館) ☎ 37-0341 FAX 52-2521
✉ kouminkan@town.yoshinogari.lg.jp

行政

切り取り

趣味講座 参加申込書 [7月7日(金)メ切]

氏名	地区名
電話番号	希望教室
	陶芸教室
備考	

切り取り

この申込書で収集した個人情報は講座事業にのみ使用し、それ以外の目的では使用しません。



農業者年金制度

農家の皆さん、老後生活への備えは十分ですか？年金は、家族一人ひとりについて準備することが大切です。老後の備えは国民年金に加えて農業者年金が基本です。農業者年金に加入して、安心して豊かな老後を送りましょう。

加入申し込み等各種手続きは、農林課農地係または農協の窓口で受け付けています。

農業者年金の特徴

① 農業に従事している人は誰でも加入できます。

60歳未満の国民年金第1号被保険者(国民年金保険料納付免除者を除く)で年間60日以上農業に従事している人は、誰でも加入できます。配偶者や後継者などの家族農業従事者も加入できます。

② 保険料は自分で選べ、いつでも見直しできます。

自分が必要とする年金額の目標に向けて、保険料を自由に決められます(月額2万～6万7千円の間で千円単位)。また、経営状況や老後設計に応じて、いつでも見直せます。

③ 税制面で大きな優遇措置があります。

- 保険料は、全額が社会保険料控除の対象です。支払った保険料の15～30%程度、所得税や住民税を節税できます。
- 農業者年金基金が保険料を運用して得られる収益(保険料の運用益)は非課税です。
- 将来受け取る農業者年金には、公的年金等控除が適用されます(65歳以上の人は公的年金等の合計額が110万円までの場合、全額控除できます)。
- 配偶者や後継者が支払った保険料も、経営主の所得から控除できます。

申し込み・問い合わせ ▶ 農林課 農地係(東脊振庁舎) ☎ 37-0353



農地の賃借料情報

(単位:円/10a)

地域における賃借料の目安となる実勢の農地賃借料情報を提供します。吉野ヶ里町農業委員会管内において、令和4年1月～12月の間に農地法および農業経営基盤強化促進法により締結(公告)された賃貸借における賃借料水準は、次のとおりです。

圃場の面積・形状・収量・日照・水利等の条件を勘案し、貸し手、借り手の当事者間で協議の上、賃借料を決定する目安として活用してください。

地区名	田			
	平均額	最高額	最低額	データ筆数
箱川	12,400	18,000	10,000	98
豆田	11,000	20,000	5,000	45
田手	13,000	15,000	0	49
吉田	14,500	20,000	6,369	35
立野	9,000	15,000	5,000	6
大曲	12,500	50,000	0	111
三津	9,400	10,000	8,620	12
石動	10,700	17,000	0	15
松隈				

※この情報は、1年間の平均を算出したものです。

※畑と物納については、提供できる賃借料情報が少ないため公開しません。
※圃場整備の区分は設けていません。

問い合わせ ▶ 農林課 農地係(東脊振庁舎) ☎ 37-0353

有料広告

相続・遺言・生前贈与・身近なトラブル・法律相談
貞島司法書士事務所



相続、遺言、成年後見人のご相談はお気軽に

まずはお電話

☎ 0952-37-9655 受付時間 平日9:00～18:00

神埼郡吉野ヶ里町吉田667-58
駐車場有(佐賀銀行三田川支店)より南へ5軒目

有料広告

随時入会可 **パソコン個別指導 生徒さん募集**

0952-52-8110 土・日・祝も営業(不定休)

予約制 まずお電話を！担当:飯田恵子

- ◆ゆっくり・しっかり・楽しく学びたい初心者の方
月額 10,000円(税別・1レッスン2時間、週1回×4)
- ◆「わからないところだけ教えて欲しい」経験者の方
1回からレッスン可能です

一人一人に合ったご指導をしますので安心です！
楽しくアットホームな教室です。

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



受講生募集！ 神埼地区 手話奉仕員養成講座

聴覚障がい者や聴覚障がいに関する福祉制度についての理解を深め、手話で日常生活を行う上で必要な単語や手話表現技術を習得するための講座を神埼地区(神崎市・吉野ヶ里町)で合同開催します。

令和5年度は吉野ヶ里町での開催です。聴覚障がい者の福祉や手話に関心のある人は、聴覚障がい者の言語である手話を、この機会にぜひ学んでみませんか？

期 間 7月4日(火)～12月19日(火)の期間の毎週火曜日、木曜日(全47回)

※祝日を除く。
※一部日程を変更する場合があります。

時 間 10:00～12:00

開催場所 中央公民館 学習室

対象者 高校生以上(高校生は保護者の同意が必要)で、神崎市・吉野ヶ里町に在住または勤務し、ほぼ全ての講座に出席できる人

受講料 無料 ※テキスト代で別途3,300円。

定 員 神崎市・吉野ヶ里町合わせて20人
※定員になり次第締め切り。

申込期限 6月23日(金)

申し込み・問い合わせ

福祉課 障害者支援係(東脊振庁舎)
☎ 37-0343 FAX 53-1106



ヘルプマークの交付

ヘルプマークとは、外見からは分かりにくい障がいや疾病などを抱えている人々が、必要な配慮などを得やすくするためのマークです。ヘルプマークを身に付けた人を見かけたら、思いやりのある行動をお願いします。

交付日時 8:30～17:15

交付場所 福祉課(東脊振庁舎)
住民課住民係(三田川庁舎)

対象者 義足や人工関節を使用している人、内部障害や聴覚障害、難病の人、妊娠初期など配慮や援助を必要としている人



ヘルプカードも配布しています！

※裏面に手伝ってほしいことや連絡先などを記載し、困ったときに提示することができます。

申し込み・問い合わせ

福祉課 障害者支援係(東脊振庁舎) ☎ 37-0343



大雨でトイレの流れが悪い時は

大雨の際、マンホールから水があふれ出たり、トイレや風呂場、洗濯機の排水口から「ゴボゴボ」と音がして、水が噴き出すことがあります。

これは、大量の雨水が下水道管に流れ込み、管の中の空気が上に押し出されるためです。

排水口から水が噴き出す時は、ビニール袋に水を入れた水のうで逆流対策をしてください。

簡易な水のうの作り方

- 30リットル程度のビニール袋を2枚重ね、水を半分ほど入れる。
- 袋の口をねじって縛る。
- トイレなどの排水口の上に乗せる。

※使用した後のビニール袋はトイレ等に流さないでください。



問い合わせ

建設事業課 上下水道係(東脊振庁舎) ☎ 37-0348

行政

有料広告

「どこに頼めばいいんだろう？」 そんな時こそ 「お助け110番」 あなたの町の便利屋さんまで!!



剪定・伐採 家具移動 不用品回収 雨樋・波板 手すり・ドアノブ

など、様々な事に対応しています!!
お気軽にご相談ください!



あなたの町の便利屋さん
お助け110番

鳥栖・神埼店 神埼郡吉野ヶ里町立野661-3
営業 9時～18時 日・祝祭日定休

通話無料 フリーダイヤル

☎ 0120-526-956





アピアランスケア支援事業

がんになった人の療養生活の質を向上し、社会参加を促すため、医療用ウィッグや補正具の費用の一部を助成しています。

対象者 次のすべての要件に該当する人

- ① 申請時に吉野ヶ里町に住民票がある人
- ② がんと診断され、現在治療中または過去に治療を受けたことがある人
- ③ 他の自治体から同様の助成を受けていない人

対象となる用具等

- ① 医療用ウィッグ等 がん治療に伴う脱毛に対応するために一時的に着用する医療用ウィッグ(部分用ウィッグ含む)、装着用ネット
- ② 補正具等 手術による乳房の形の変化に対応するための補正下着、補正パッドおよび人工乳房(乳房再建術等によって体内に埋め込まれたものを除く)

助成額 ①②の合計金額

- ① 医療用ウィッグの購入額の半額(千円未満切り捨て)または2万円のいずれか低い額
- ② 補正具等の購入額の合計の半額(千円未満切り捨て)または2万円のいずれか低い額

申請方法

申請書兼請求書に下記の書類を添付して申請してください。

- ① 住民票(申請書の“吉野ヶ里町住民基本台帳の記録に関する事項を照会”に同意した場合は省略できます)
- ② 治療方針計画書や、手術や化学療法の同意書の写しなどがん治療を受療していることが分かる書類
- ③ 領収書・明細書(購入日、品目、金額、個数がわかるもの。写しも可)

申請期限 助成対象となる用具を購入後1年以内

申し込み・問い合わせ こども・保健課 健康増進係(きらら館) ☎ 51-1618



骨髄等移植支援事業

骨髄または末梢血幹細胞(以下「骨髄等」)の移植を推進し、骨髄等を提供した人の休業による経済的負担を軽減するため助成金を交付しています。

対象者

(公財)日本骨髄バンク(以下「骨髄バンク」)が実施する骨髄バンク事業により骨髄等の提供を完了した人で、次のすべてに該当する人

- ① 骨髄等の提供を完了した日に、吉野ヶ里町に住民票がある人
- ② 他の法令等により骨髄等の提供に係る同種同類の助成金等の交付を受けていない人

助成内容

骨髄等の提供に際して、次のいずれかに該当する通院、入院や面談に必要な日数について、1日あたり2万円の助成金(上限14万円)を交付します。

- ① 健康診断または自己採血のための通院、入院
- ② 骨髄等の採取のための入院

- ③ その他骨髄バンクまたは医療機関が必要と認める通院、入院や面談

※骨髄等の提供により生じた健康被害のための通院、入院や面談は除きます。

※骨髄等に係るコーディネート(骨髄移植までに要する調整)が途中で終了し、採取に至らなかった場合は助成対象となりません。

申請方法

申請書兼請求書に下記の書類を添付して申請してください。

- ① 住民票(申請書の“吉野ヶ里町住民基本台帳の記録に関する事項を照会”に同意した場合は省略できます)
- ② 骨髄バンクが発行する骨髄等の提供を行ったことを証する書類
- ③ 骨髄等の提供に係る通院または入院した日を証する書類

申請期限

骨髄等の提供が完了した日(提供のために入院後、退院した日)から1年以内

申し込み・問い合わせ こども・保健課 健康増進係(きらら館) ☎ 51-1618



令和5年度

低所得の子育て世帯生活支援特別給付金

●ひとり親世帯分(佐賀県から支給)

- (1) 令和5年3月分の児童扶養手当受給者
- (2) 公的年金等を受給していることにより、令和5年3月分の児童扶養手当を受給していない人
- (3) 令和5年1月以降、児童扶養手当支給相当に収入が減少した人(家計急変者)

家計急変の目安

令和5年1月以降の任意の1か月の収入を12倍して年額に換算し、下記の表と比較します。

同居する家族がいる場合、その収入も確認します。扶養親族の年齢によっては加算があります。

扶養親族等の数	本人収入限度額	同居家族収入限度額
0人	311.4万円	372.5万円
1人	365万円	420万円
2人	412.5万円	467.5万円
3人	460万円	515万円
4人	507.5万円	562.5万円

支給額

対象児童一人当たり 50,000円

- (1) の人は申請不要。4月28日に児童扶養手当の受取口座に振り込み済み。
- (2)・(3)の人は申請が必要。

申請期限

令和6年2月末

●ひとり親世帯以外分(町から支給)

- (1) 令和4年度低所得の子育て世帯生活支援特別給付金を受給した人
 - (2) 令和5年1月以降、非課税世帯相当に収入が減少した人(家計急変者)
- ※令和6年2月末までに生まれた児童も対象になります。

家計急変の目安

令和5年1月以降の任意の1か月の収入を12倍して年額に換算し、下記の表と比較します。夫婦で収入がある場合、収入の多い方で算定します。

世帯人数	収入限度額
父+子1人, 母+子1人	137.8万円
夫婦+子1人	168万円
夫婦+子2人	209.7万円
夫婦+子3人	249.7万円
夫婦+子4人	289.7万円

支給額

対象児童一人当たり 50,000円

- (1) の人は申請不要。5月30日に令和4年度の給付金の受取口座に振り込み。対象者には事前に通知発送。
- (2) の人は申請が必要。給与明細(お勤めの人)、帳簿(自営業の人)等を添えて申請してください。

申請期限

令和6年2月末

申し込み・問い合わせ ▶ こども・保健課 子育て包括支援係(きらら館) ☎ 51-1618

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 **榎 繁美**

日本行政書士会登録番号 05410974

TEL 0952-53-1747 携帯 090-8836-5630

御用の方はご連絡ください

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。

お知らせ



Python無料プログラミング講座で候

SAGA Smart Samurai
受講者募集

講座説明会・体験講座 開催
受講希望の方は、講座説明会・
体験講座にご参加ください。

詳しくはこちら▶

🔍 佐賀スマート侍



主催:佐賀県産業DX・スタートアップ推進グループ

行政



★第2回就学相談会★

子どもの教育や就学の悩みについて、発達に障がいのある子どもの教育を専門にしている学識経験者や教職員が相談に応じます。

日時

7月4日(火)

※相談の時間は、申し込みの状況に応じて後日学校教育課からお知らせします。

場所 中央公民館

対象

小学6年生(来年度中学1年生)
年長児(来年度小学1年生)

申込期限 6月20日(火)

申込方法

申込書・相談票を記入し、子どもが通う園・学校に提出してください。申込書・相談票は各園・学校に設置しています。

☎ 学校教育課 学校教育係
☎37-0339



【危険物安全週間】

6月4日(日)～10日(土)

●必ず触れて!!「手のマーク」

車にガソリンを入れている最中は、目には見えないガソリンの蒸気が出ています。体にたまった静電気の火花がその蒸気に引火する危険があるので、手のマークに触れ、静電気をしっかり取り除いてから給油を開始してください。



●命を守る「住宅用火災警報器」

- ・設置は義務です。
- ・定期的なメンテナンス(ボタンを押す・ひもを引く)をお忘れなく。
- ・10年を目安に本体を交換しましょう。

☎ 佐賀広域消防局 予防課
☎33-6765

目達原駐屯地

夏休み子ども大会参加者募集

日時

7月22日(土) 9:00～13:00

会場 陸上自衛隊 目達原駐屯地

内容

ヘリコプター見学、自衛隊車による体験試乗、食事体験等

参加条件

県内在住の小学4～6年生

定員

30名(申込多数の場合抽選)

参加費 600円(食事代等)

申込期限 6月30日(金)必着

申込方法

ホームページの参加申込用紙に必要事項を記入後、FAXか郵送してください。

☎ 陸上自衛隊目達原駐屯地

広報室「夏休み子ども大会係」

〒842-0032 吉野ヶ里町立野7-1

☎52-2161 FAX 52-2940

がんピアサポーター養成講座

日時

6月11日(日)・25日(日)

7月9日(日)10:00～16:30

※全3回の受講が必要。

会場

佐賀メディカルセンタービル3階
研修室(佐賀市水ヶ江1丁目12-10)

対象者

佐賀県在住で、がんの治療経験または家族としての体験をもとに、他のがん患者やその家族を仲間(ピア)として支援したい人で、次のいずれにも該当する人

- ①がんのピアサポート活動の趣旨を理解し、修了後に継続して活動できる人
- ②全3回の講義を最後まで受講できるがん体験者またはその家族・遺族
- ③佐賀県を中心に活動でき、ピアサポート活動の場(がんサロンや医療機関など)へ自力で移動できる人

申込方法 FAXまたは郵送

☎ (公財)佐賀県健康づくり財団

総務企画課 森永、島、山口

☎37-3336 FAX 37-3316

☎ sunai@saga-kenkou.or.jp

【国民年金付加年金】とは?

“将来の年金受給額をもっと増やしたい”という人には「付加年金」という制度があります。

国民年金の第1号被保険者の人(保険料の免除申請をしている人、国民年金基金に加入している人は除く)、任意加入被保険者が、定額保険料に月額400円をプラスして納付する制度です。

●付加保険料と付加年金の額

付加年金の額は、「200円×付加保険料を納めた月数」の式で計算され、生涯老齢基礎年金と合わせて受給できる年金です。

例えば、付加保険料を5年間(60カ月)納めたときの総付加保険料額の24,000円(400円×60カ月)に対し、65歳から老齢基礎年金と一緒に支給される付加年金の額は、年額12,000円となり、付加年金を2年間受給すると、納付した付加保険料総額が取り戻せるということになります。

●納付をやめたいとき

付加保険料を納付している人は、申し出によりいつでも納付を辞退することができます。国民年金第1号の被保険者でなくなった場合は、自動的に喪失となります。

付加年金をかけて将来の年金受給額を増やしてはいかがでしょうか。

☎ 住民課 住民係 ☎37-0351

佐賀年金事務所 ☎31-4191

新型コロナワクチン接種

●集団接種

日時 6月3日(土)、6月4日(日)

会場 東脊振健康福祉センター「きらら館」

対象者 前回(2～5回目)接種後3ヶ月を経過した人で次のいずれかに該当する人

- ①65歳以上の人
 - ②基礎疾患を有する人、その他重症化リスクが高いと医師が認める人
 - ③医療機関や介護施設等に従事する人
- ※接種券と事前予約が必要です。

その他

予約はコールセンター【☎0120-468-356】、もしくはLINE・ウェブで。個別接種(医療機関)も随時行っています。

☎ 子ども・保健課(きらら館)

☎37-0346

**合同企業説明会 in Saga**

佐賀県での就職を希望している人たちが地元企業を知るための合同企業説明会。採用担当者と直接会うからこそわかる！感じる！仕事内容・やりがい・職場の雰囲気、採用情報をゲットしませんか？

日時

6月26日(月) 13:30~16:00
(受付:12:00~15:00)

会場

ホテルグランデはがくれ
(佐賀市天神2丁目1-36)

参加料 無料

対象者

- ・令和6年3月に大学等を卒業予定の学生
- ・既卒(大学等) 3年以内の若年求職者
- ・概ね45歳未満の一般求職者

内容

希望する企業ブースを訪問し、自由に話を聞くフリータイム制。
ハローワーク求人(県内就業地・正社員)を申し込んでいる企業約50社が出展。※最新情報はホームページをご覧ください。

申込方法

若年者地域連携事業のホームページから申し込みください。
<https://public.lec-jp.com/jakunen-saga/>
事前予約優先(当日参加も可)。

① ④ 佐賀労働局委託 若年者地域連携事業
☎27-6120

**自衛官採用試験****● 幹部候補生(一般)**

受付期限 6月15日(木)

試験日 6月24日(土)

受験資格 22歳以上26歳未満

● 医科・歯科幹部

受付期限 6月8日(木)

試験日 6月23日(金)

受験資格 医科・歯科医師の免許取得者

● 自衛官候補生

受付期間 通年

試験日 受付時にお知らせ

受験資格 18歳以上33歳未満

※32歳は要問い合わせ。

④ 自衛隊鳥栖地域事務所

☎0942-83-4077

**シルバー人材センターの
高齢者向け講習会****● 刈払機安全講習**

日時 6月22日(木)

会場

キャタピラー九州株式会社 佐賀教習センター(佐賀市久保田町久富2944)

内容

刈払機等の使用要領・安全について基礎から応用までその技術と知識を学ぶ講習

対象者

県内在住の60歳以上であり、同センターに入会を希望する人

受講料 無料

申込締切 6月12日(月)

● 企業およびシニア求職者説明会**日時**

6月13日(火)、27日(火)
両日とも9:00~12:00

会場 ハローワーク佐賀

内容

新たな就業の場所として、同センターを活用してもらうための説明会

対象者

- ・60歳以上の新たな就業希望者、退職予定者
- ・企業の人事担当者

① ④ (公社)佐賀県シルバー人材センター
連合会 ☎20-2011

看護職のための復職研修

離職してブランクがあり、再就職が不安な人に「再就職支援研修会」を開催しています。参加費無料。

● 看護職一般再就業支援研修会**日時**

7月4日(火)~7日(金)

※希望者は7月11・12日実習あり

会場

佐賀県看護センター 他
(※託児無料)

● 再就職支援技術セミナー「採血・注射」(半日)

8~10月・12月に月1回開催。

詳しくは、ホームページを確認ください。



① ④ 佐賀県看護協会 ☎51-3511

**生活援助型訪問サービス
ヘルパー養成研修**

介護福祉士等の資格がない人でも、この研修を受けることで「生活援助型訪問サービス」(※生活援助(調理・洗濯・掃除等)のみのサービス)のヘルパーとして従事することが可能になります。

日時

7月7日(金)、7月19日(水)の2日間、両日とも9:00~17:00

会場

佐賀県立生涯学習センター「アバンセ」

定員 20人

テキスト代

1,500円(振込手数料は受講者負担)

対象者

- ①②いずれかの人
- ①町内在住者で、生活援助型訪問サービスに従事する意思のある人
- ②生活援助型訪問サービス等(居宅サービスを含む)の指定を受けた町内の事業所に勤務する人または採用予定者

申込期限 6月30日(金)

④ (公財)介護労働安定センター佐賀支所

☎28-0326 FAX 28-0328

④ 佐賀中部広域連合 給付課 包括支援係

☎40-1134 FAX 40-1165

職業訓練 8月入所生募集**募集科名**

CAD/NCオペレーション科、溶接技術科、住環境CAD科

定員 14人(3科合計)

募集期限 6月29日(木)まで

入所選考

7月7日(金)に筆記試験と面接を実施

訓練期間

8月2日(水)~令和6年2月29日(木)

受講料 無料

※テキスト代等は別途自己負担

応募資格

新たな職に就こうとする求職者で、ハローワーク所長より受講指示等の受講斡旋を受けられる人

申込方法

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。

④ ポリテクセンター佐賀 訓練課

☎26-9516

各種相談



司法書士による無料相談会

① 要予約

日時 6月8日(木) 13:00~15:00 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 商工観光係(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

※祝日・年末年始を除く。

● **電話相談** 原則10分程度
 毎週火曜日 17:30~19:30
 毎週土曜日 13:00~15:30

● **交通事故専門無料相談**
 毎週火曜日 13:30~16:00
 原則30分程度

場所 佐賀県弁護士会館

申問 佐賀県弁護士会 ☎ 24-3411

司法書士による電話無料相談会

毎週月・木曜日 18:00~20:00 毎週火曜日 18:00~20:00
担当 佐賀県司法書士会 **担当** リーガルサポート佐賀支部
問 司法書士電話無料相談 ☎ 29-0635

労協協無料法律相談

① 要予約

日時 6月11日(日) 13:00~16:00
場所 佐賀県労働会館1階
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



メール相談窓口

行政・人権相談

月日 6月5日(月)
場所 東脊振公民館(農村環境改善センター) 9:30~12:00
 三田川健康福祉センター「ふれあい館」 13:30~16:00
問 総務課 総務係(三田川庁舎) ☎ 37-0330

女性のための総合相談

● **町の窓口相談**
 平日 8:30~17:15
場所 きらら館

● **アバンセ相談員**
 相談員派遣の調整が必要な
 ため要事前連絡。

申問 こども・保健課 子育て包括支援係(きらら館) ☎ 51-1618

時間外交付

① 要予約

毎週火・木 19:00まで ※祝日の場合は翌日
問 住民課 住民係(三田川庁舎) ☎ 37-0333

消費生活相談

サンプルの为抓手が意図せぬ定期購入に

事例

新聞の折込広告で通常の半額の「拡大鏡」を見つけ、販売業者に注文の電話をした。その際「目に良いサプリメントのサンプルを送る」と言われた。後日、拡大鏡とサプリメントが届いたが、同封の「明細書兼請求書」には、拡大鏡が「プレゼント」、サプリメントが約3,000円と記載されていた。その後2カ月連続で同じサプリメントが届いたので、おかしいと思い「明細書兼請求書」を改めて確認すると「1年定期」と記載があった。注文した覚えはない。(80代)

アドバイス

- 新聞広告の通販やテレビショッピングなどの電話注文時に、別の商品やサンプル等を勧められ承諾したところ、そちらが主契約の定期購入になっていたという相談が寄せられています。
- たとえサンプルであっても注作品以外のものを勧められたら、興味がなければきっぱり断り、興味を持った場合も、定期購入になっていないか等の詳細を確認し、説明が理解できなければ断りましょう。
- 商品到着後は、明細書などで定期購入契約になっていないか確認することが大切です。意図せず定期購入になっていたら、すぐに、販売業者に申し込んでいないことを伝えましょう。



消費生活相談

(近隣市町でも相談可能)

受付時間

9:00~12:00
13:00~15:00

曜日	場所	問い合わせ
月	みやき町(三根庁舎)	☎ 0942-96-5545
火	神崎市	☎ 37-0107
	上峰町(第2・第4)	☎ 52-2181
水	みやき町(三根庁舎)	☎ 0942-96-5545
木	吉野ヶ里町(東脊振庁舎)	☎ 37-0350
金	神崎市	☎ 37-0107
毎日	佐賀県消費生活センター (アバンセ内) ※受付9:00~17:00	☎ 24-0999

有料広告

グループホーム シルバーケア吉野ヶ里 ご入居者様 職員募集



2023年7月
OPEN



吉野ヶ里町吉田1493-1 TEL0952-55-6221

外国人と日本人のふれあい広場

やさしい日本語交流会



4月のテーマは「料理を頼もう」。レストランや居酒屋のメニュー表を見ながら、注文を練習しました。「ご注文を伺います」「お会計は…」料理を頼もうとすると、難しい言葉がたくさん。外国人に伝わる「やさしい日本語」に変えてみましょう！

ご注文を伺います。

かかげい

かかげい

(7月11日) > (2023年5月) 〇(4月) 〇(3月) 〇(2月) 〇(1月) 〇(12月)

6月の交流会は 6月11日(日曜日)13:30~



テーマ 災害に備えよう

交流会ややさしい日本語についてはこちら

ちよこ

防災講座 防災クイズ 73

町と協定を締結したヤフー株式会社が行った「ヤフー防災模試」からの出題です。毎月出題する防災クイズを解いて防災について詳しくなりましょう！



特に耐震性に不安があるのは、いつより前に建てられた建物？

- ① 2001年(平成13年)
- ② 1991年(平成6年)
- ③ 1981年(昭和56年)

◎ : 正解

解説

阪神・淡路大震災では新耐震基準が導入される1981年以前に建てられた建物に被害が集中しました。古い耐震基準に従っている1981年以前に建てられた建物は、特に耐震性が不十分な可能性が高いので、注意しましょう。

町内の交通事故発生状況



町内の事故の発生状況が一目で分かる「交通事故発生状況マップ」を神埼警察署協力のもと、毎月の事故の状況を随時更新しています。

QRコードを読み取ると地図が表示され、どこで、どのような事故が発生しているのかわかります。事故が多い箇所は特に注意が必要です！

令和5年4月中の吉野ヶ里町内で発生した事故の件数

74件



令和5年4月までの事故発生状況

安心と安全が、交差する街へ。

町営住宅空き室情報

(5月25日現在)

住宅	間取り	空室(件)
川原団地	2LDK	8
	3DK	24
中の原団地 (A棟・B棟)	2DK	1
	3DK	19
目達原西団地	2LDK	1
	3LDK	1
目達原東団地	3LDK	1
上豆田団地	3LDK	1
立野団地	2LDK	1
	3LDK	5

申請 建設事業課管理係(東脊振庁舎) ☎ 37-0348

町長交際費

令和4年度 町長交際費支出状況 (令和5年4月)

種別	件数	金額(円)
弔慰	1	5,000
慶祝	0	0
会費	0	0
賛助金	0	0
渉外	0	0
その他	0	0
合計	1	5,000

問 総務課(三田川庁舎) ☎ 37-0330

よしのがりサイクル

(4月搬出分 単位:kg 単位:円)

新聞	3,940
雑紙類(シュレツダー含む)	6,760
ダンボール	3,360
紙パック	110
アルミ缶	1,150
スチール缶	410
ペットボトル	2,480
古着	2,190
廃食用油	300
売却金額	517,957

売却代金の一部は、環境教育(子ども達や各種団体)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 (吉野麦米から東へ100m)

6月の開館日

月曜~土曜日(祝日を除く) ... 8:30~17:00
第1日曜日 6月4日 8:30~17:00

問 住民課(三田川庁舎) ☎ 37-0335

お知らせ

図書室だより

開館時間 平日 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



中央公民館新刊一部紹介

※中央公民館に新しい本が入りました。全て東脊振公民館で取り寄せ可能です。

一般書

答えは市役所
3階に
辻堂 ゆめ



[小説]

あなたはここに
いなくとも
町田 そのこ



[小説]

ロウ・アンド・ロウ
村山 由佳



[小説]

ザ・ミッション
堂場 瞬一



[小説]

10年かかって
地味ごはん。
和田 明日香



[料理]

怖いけど面白い
予防医学
森 勇磨



[健康管理]

児童書

パンダ
なかよしたいそう
いりやま さとし



[絵本]

おうさまが
かえってくる
100びょうまえ!
柏原 佳世子



[絵本]

あくたれラルフ
がっこうへいく
ジャック・ガントス



[絵本]

ピラニアくん
長田 真作



[絵本]

「色」の使いかた・
ぬりかたレッスン
麻布アトリエ



[児童書]

日本史探偵コナン
1-8 戦国時代
青山 剛昌



[児童書]



ステーキ風ポークチャップ

タマネギの甘みでおいしく仕上げましょう。
新タマネギならさらに甘みが強く、柔らかさも味わえます。



(監修:管理栄養士 山口さとみ)

材料 | 4人分

豚ロース薄切り肉 …… 400g	水 …… 200cc
タマネギ …… 1.5~2個	コンソメキューブ …… 1個
塩こしょう …… 適量	ケチャップ …… 大さじ2
油 …… 大さじ1	砂糖 …… 小さじ1

作り方 |

- ① 豚肉に塩こしょうを振り、50g ずつ丸く重ねる。
- ② タマネギは芯を落とし、半分にした後5mm幅に切る。
- ③ フライパンに油を引き、①を並べて中火で焼く。肉を返しながら両面に焼き目をつける。
- ④ 水、コンソメキューブ、タマネギを③に入れ、ふたをして弱火で5分煮る。肉に火が通ったら、肉だけ先に皿へ取り出す。
- ⑤ タマネギが柔らかくなるまでソースを煮込み、水分が3分の1程度になったらケチャップを入れる。
- ⑥ お好みで砂糖を入れて味を調整し、豚肉にソースをかける。

俳句

春愁や友は施設へ行くと云ふ
 黄昏の日差し波打つ麦田かな
 麦の秋家族総出を回想して
 故郷のゑんどう旨し朝餉かな
 新茶良し煎餅の香もまた然り
 父ありし日鼻唄聞ゆ菫蒲風呂
 校歌まだ忘れてをらず樟若葉
 四つ葉摘むまだときめきのやうなもの

講師

伊東 幸
 大澤ヨシノ
 大坪カツヨ
 田中千津子
 香山 春枝
 香田 春枝
 於保 邦枝
 西尾 京子
 小浜史都女

短歌

夫の寝間着処分頼まれあてもなくボタン五個取り裁縫箱に
 難読の地名なつかし「簞木」は七十年前小一なりし
 この年は目的もないゴールデン花と遊んだ五月晴れの庭
 花たちに囲まれ暮らすは亡母の夢はつかかなへしわが春の庭
 五月晴れ背振路行けば新緑と山藤咲いて夏も近づく

(立野) 橋本 和子
 (立野) 土井 敏明
 (目達原) 向井 初音
 (松葉) 香月 啓子
 (目達原) 渡邊登志子

川柳

誰ひとり人魚の泡に気付かない
 ヒーローが助けてくれるから寝よう
 沖繩の青い絨毯一目惚れ
 繰り言は波の彼方に捨ててきた
 海ゆかばあの学徒らに手を合わす
 水溜まり黄色い帽子ぴよんぴよん
 カラス追うヒバリの母は命懸け
 雨の日に指が忘れたピアノ弾く
 雨音が音符になって進みゆく
 大波小波甘くみるなと海の声
 指切りの針千本は飲んでない
 アリーナの活気よ佐賀の大楠よ
 海よりも猪口に溺れる人多く
 思い出を閉じ込めたくて一合酒
 立ちなさい入道雲になる時間
 海のある胸でゆったり育てられ
 ラメ入りのルージユよマスクいざさらバ

真島 芽
 真島 涼
 福山 幸子
 松永 亮子
 原田ゆき子
 古賀由紀子
 草津 公代
 那須 紀子
 大塚美代子
 向井 初子
 角田 幸美
 中島 俊子
 小池 喜治
 城野くみ子
 真島久美子
 西村 正紘
 真島美智子

「50秒がもたない(-_-)」早速トレーニングルーム利用デビューをしたのですが、体幹を鍛えるプランクも足上げ腹筋もすぐへこたれてしまいました。周りを見回すと10歳以上年上の人達も出来ている!!自分の筋力のなさに危機感を覚えました。もちろん次の日は笑うことも痛い日になりました。忙しいを言い訳に自分に甘い私ですが、「時間は自分で作るもの」健康を維持するためにも家族の協力のもと続けていきたいです。(岩本)

編集後記

6月号から誌面をリニューアルしました!行政のお知らせを「子育て」「健康」「高齢者」などに分類し、各カテゴリーにテーマカラーを設定。読者の皆さんがそれぞれ興味のある話題を見つけやすいよう工夫しました。そのほか、製本が右開き(右にページをめくっていく)になり、表紙のタイトルも変更しました。いろんな工夫を凝らして「次の号が届くまで取っておきたい」と思える“とっておき”の広報誌づくり、頑張ります。(中島)

【三田川庁舎】 代表 53-1111	
総務課	☎ 37-0330
財政協働課	☎ 37-0331
企画調整課	☎ 37-0336
まち未来課	☎ 37-0332
住民課	☎ 37-0333
環境衛生係	☎ 37-0335
税務課	☎ 37-0334
会計課	☎ 37-0337
議会事務局	☎ 37-0338
【東脊振庁舎】 代表 52-5111	
住民課	☎ 37-0351
こども・保健課	☎ 37-0345
福祉課	☎ 37-0343
地域包括支援センター (おたっしゅ本舗吉野ヶ里)	☎ 37-0344
建設事業課	☎ 37-0348
商工観光課	☎ 37-0350
農林課	☎ 37-0347
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
さとやま交流館	☎ 37-5517

防災行政無線電話応答サービス

フリーダイヤル
 ☎ 0120-603-113

まちの面積	43.99km ²
まちの人口 (5月1日現在)	
男	7,894人 (+ 4)
女	8,250人 (- 1)
合計	16,144人 (+ 3)
世帯数	6,686世帯 (- 1)
※出生数	9人
死亡数	6人
(4/1 ~ 4/30 届出)	

よしのがり 施設イベント情報

令和5年 吉野ヶ里

マルシェ・ド・マール

期日
6/17(土) 11:30~17:00
6/18(日) 10:00~16:00

会場: 吉野ヶ里町文化体育館

入場料: 無料

マルシェではハンドメイド、セレクトショップ、グルメ等九州各県から70店以上が大集合! 福祉事業所も参加して個性あふれる作品が勢ぞろいします。幅広いジャンルの食を提供するキッチンカーも登場予定です。さらに、吉野ヶ里の子供たちも参加しているキッズダンスや本格的なフラダンスのステージも加わり、バージョンアップされたマルシェをお楽しみください☆

主催: 吉野ヶ里マルシェ・ド・マール実行委員会 (主管: 特定非営利活動法人オレンジ)
問い合わせ先: 特定非営利活動法人オレンジ ☎37-9183 (担当: 渡邊、大津) (平日10:00~17:00)

両日先着100名様にすてきなプレゼント

子供向け

リズムトレーニングをはじめませんか!?

~2回体験募集中~

楽しく運動能力を伸ばす、今話題の運動「リズムトレーニング」現在、全国で300以上の幼・保・小中学校で取り組まれています。話題の教室が、吉野ヶ里町に初登場! 吉野ヶ里町で受講できるのはここだけ! 体験会にレッツゴー!



日時 (毎週火曜日)

- 対象: 年中~年長クラス 時間: 16時~16時45分
- 対象: 小学1年生~3年生 時間: 17時~18時

2回体験スクール期間・ご料金

- 2023年7月~9月: 2回好きな日程をお選びください。
- 2回体験料金: 無料

リズムトレーニングが選ばれている理由

- 基礎体力向上
- 怪我をしにくい体になる
- 運動能力向上
- 学習意欲、認知能力向上
- とにかく楽しい

ジャンプしてనేడె గాన్సమిటి!

吉野ヶ里町文化体育館

開館時間 9:00~22:00
休館日 毎週月曜日(月曜祝日の場合は翌平日)
☎ 53-3300



施設情報はこちら

アドベンチャーバレー SAGA

雨の日でも遊べる
フォレスト
アドベンチャー

あめの森も幻想的で魅力いっぱいです。

夏休みのご予定はお決まりですか。

お子様から大人の方までどなたでも楽しく遊べますのでお待ちしております。

☎ アドベンチャーバレー SAGA ☎ 090-2722-2753

山茶花の湯

☎ 山茶花の湯 ☎ 53-2619

6月3日(土)	男性露天ワイン風呂
6月4日(日)	女性露天ワイン風呂
6月3日(土)・4日(日)	イラストレーター「のだぎり」個展
6/18(日)	父の日イベント 男性のお客様に先着でドリンクプレゼント!

毎週火曜日はポイントデー
ポイントカード一冊につき1ポイントサービス!

さざんか千坊館

休館日は
21日(水)です。
☎ さざんか千坊館 ☎ 55-6175

6月の軽トラ市

ぜひお越し下さい

4日(日) 8:00~11:30
場所: 吉野ヶ里歴史公園 東口駐車場

無くそう思い込み、守ろう個性

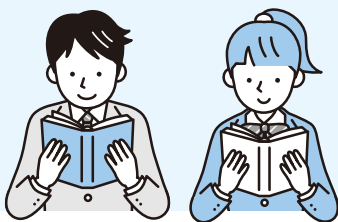
みんなでつくる、みんなの未来。

男女共同 参画週間

6月23日(金) - 6月29日(木)

男女共同参画週間に合わせ、町の図書室では6月1～30日の間、男女共同参画に関する本を紹介するコーナーを特設しています。

特設コーナーの中からピックアップした2冊をご紹介します！



中央
公民館



マチルダとふたりのパパ

メル・エリオット／著

パールとマチルダは大のなかよしで、いろんなことがそっくり。だけどマチルダには、ふたりのお父さんが！パールは、同性の両親を持つ友だちとの出会いから、家族のかたちは様々で違いはあるけれど、大切なことは同じだと気づき…。多様なあり方を認め合うきっかけづくりにおすすめの一冊。

東脊振
公民館

ワーママはるのライフシフト習慣術

尾石 晴／著

ライフステージを数多く移行する「マルチステージ」時代が到来する中、どう人生戦略を立てるか。

親、妻、女性、ビジネスパーソンとライフシフトし続ける著者が、自身の経験を交えながら「仕事」「人間関係」「子育て」に関する思考&実践法を紹介します。



まはらこことスポーツ編

スポーツ編

さまざまなスポーツで輝くまちの人々を紹介する連載企画「YELL!」。14回目は、神埼清明高校野球部で投手を務める鍵山さんです。

思い出深い試合を尋ねると、勝った試合よりも「決勝で敗れた夏の大会」と答えるほど甲子園への情熱を燃やす鍵山さん。マウンドに立つ思いを、高校生らしい言葉で語ってくれました。



かぎやま 翼さん(18)
吉野ヶ里町立野

所属チーム

神埼清明高校 野球部

大会出場・入賞歴

- 第33回東部地区高校野球1年生大会 **優勝**
- 第151回九州地区高校野球佐賀大会 **ベスト4**
- 第104回全国高校野球選手権佐賀大会 **準優勝**

高校から本格的に投手へ

現在のポジションは投手ですが、実は高校入学前までは投手よりも外野手としてプレーすることが多かったです。なので、いろんな球種の投げ方や、打たれた後のポジショニングなど、投手になってみないと分からないことが多くて最初は大変でした。



▲ 慣れないポジションに最初は戸惑いも

「適当さ」が自分らしい

思うような結果が出なくて、1年生の時は辞めたいくらいしんどかったです。でもそんな時は、一旦野球以外のことを考えたりして、深刻に悩みすぎないようにしていました。

マウンドに立つ時もいい意味で考えすぎず、「適当なところ」が自分らしいスタイルかなと思っています。マウンドでもあえて何も悩まず、キャッチャーサイン通りに投げています。その方が緊張しないし、打たれないので(笑)。

「練習は楽しく」がモットー

投手はたくさん球に触る機会があって楽しいです。厳しい所へ球を投げる制球力を身につけるため、タオルを使ったシャドーピッチングも練習しています。練習はきつなくても楽しくやるのがモットー。楽しまなくっちゃ上達しないと思っているからです。



▲ 得意の球種はスライダー

悔しさ残る夏、次こそは

甲子園を賭けた昨夏の県大会では7回にエースが打たれて逆転され、8回から僕が登板したけど敗戦。ピンチを迎える前に交代してもらえくらい頼れる存在だったなら…と、すごく悔しかった。だからこそ今年は絶対甲子園に出場して、一勝をつかみ取ります！

国スポ・全障スポ **SAGA 2024** 新しい大会へ。

すべての人に、スポーツのチカラを。

広報吉野ヶ里

2023年6月号 第208号

編集・発行

吉野ヶ里町財政協働課 佐賀県神埼郡吉野ヶ里町吉田321番地2
TEL 0952(37)0331 FAX 0952(52)6189
http://www.town.yoshinogari.lg.jp/



この印刷物は、E3PAのゴールドプラス基準に適合した地球環境にやさしい印刷方法で作成されています
E3PA:環境保護印刷推進協議会
https://www.e3pa.com