

市さかばいSAGA



令和2年
11月1日
NOVEMBER
2020
No.363

市さかばい
東よか干潟ビジターセンター





ひがたのシアター

数千羽にもなる野鳥の群れや泥干潟特有の生きものたち。

東よか干潟の四季を美しい映像とともに楽しむことができます。



SHICHIMENSOU



東よか干潟の自然や魅力を体感しよう

東よか干潟ビジターセンター

ひがさす

国際的に重要な湿地としてラムサール条約に登録されている東よか干潟は、日本一のシギ・チドリ類の渡来数を誇り、ムツゴロウやシオマネキ、ワラスガなどユニークな干潟の生き物も数多く生息しています。

そんな東よか干潟の価値や魅力を発信し、観光・交流・学習などさまざまな活動の拠点となる「東よか干潟ビジターセンター「ひがさす」」が10月20日（火）にオープンしました！



展望回廊



地上13mの高さから有明海や佐賀平野の田園風景を360度見渡せます。



SHIGI



交流スペース

渡り鳥や干潟の生き物に関する旬の情報を発信し、佐賀海苔などの地元産品やグッズの販売を行います。



MUTSUGOROU



TOBIHAZE



撮影スポット



ぼくと一緒に写真を撮ろうよ！



展示スペース

季節や天候を問わず、映像やジオラマ、プロジェクションマッピングなどで東よか干潟の価値や魅力を体感することができます。



KUROTURA HERASAGI



ひがさす

東よか干潟ビジターセンター



- 所在地 東与賀町田中 2757 番地 4 干潟よか公園西側
- 開館時間 9 時～17 時
- 入館料 無料
- 休館日 月曜（祝日の場合は翌平日）、年末年始（12 月 29 日～1 月 3 日）
- 問い合わせ ☎37・0515 FAX37・0548 ✉higasasu@city.saga.lg.jp



コスモスが満開に

干潟よか公園に隣接する東よか干潟ビジターセンター「ひがさす」から西へ600m、大きな案内看板のある三角田ではコスモスが満開です。シチメンソウを育てる会と東与賀まちづくり協議会が合同で、8月26日(火)に種蒔きを行いました。

例年、シチメンソウまつりに合わせて満開を迎えていましたが、今年度は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、まつりは中止となりました。

ちょっと遅咲きのコスモスをご覧になってはいいかでしょうか。

◎問い合わせ

東与賀支所 総務・地域振興グループ

☎45・1021 FAX45・8023

✉somu.hg@city.saga.lg.jp



※写真は、昨年の大会の様子です。

第40回 川副町少年の主張大会

町内の小・中学生が日頃から思い描いていることや将来の夢、これまでの活動などを発表します。

なお、今年度は新型コロナウイルス感染症対策として、参観者を限って開催します。

■日時 11月14日(土) 9時30分～

■会場 佐賀市立スポーツパーク川副体育センター

◎問い合わせ

川副町青少年健全育成協議会(南川副公民館内)

☎45・8919



※写真は昨年の展示作品です。

春日 小さな作品展

今年度は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、春日の郷ふれあい祭りは中止となりましたが、春日公民館のエントランスホールに手作り作品展示コーナーが設置されます。サークル活動や趣味で制作された力作が勢ぞろい。図書館を訪れた際などにお立ち寄りください。

■日程 11月2日(月)～30日(月)

■場所 春日公民館(大和町尼寺1875)

◎問い合わせ

春日公民館 ☎62・3151 FAX62・7655



デ・レイケ導流堤

デ・レイケ導流堤は、明治23(1890)年にオランダ人技術者ヨハニス・デ・レイケによって築かれた全長6kmを超える導流堤です。船舶航行の妨げとなる潟土の堆積を早い水流によって防ぎ仕組みとなっています。

干潮になると、はるか遠くまで続く壮大な石畳を筑後川昇開橋から眺めることができます。

■場所 諸富町為重214-5

◎問い合わせ

諸富支所 総務・地域振興グループ

☎47・2131 FAX47・5736

✉somu.mr@city.saga.lg.jp

写真で見る

地域情報



久保田特産物直売所 味らん館へようこそ!

有明海直送の海産物や地元の生産者が心を込めて育てた野菜など新鮮な「地のもの」を販売しています。今は、クチゾコや白エビ、あみ漬けのほか、ホウレンソウや小松菜などがおいしい時期です。

秋の休日に、足を運んでみてはいかがでしょう? ※時期によって入荷状況が変わります。詳しくはお問い合わせください。

■営業時間 9時～17時30分 ※店休日あり

◎問い合わせ 久保田特産物直売所 味らん館
(久保田町久富3983-3) ☎68・3854



三瀬保育園の火の用心 ～園児たちの火災予防運動～

三瀬保育園では秋の全国火災予防運動の取り組みとして、火災予防の絵画や工作物を作成しています。特に工作では、段ボールなどで消防車・ドクターヘリなどを作ります。

作品は三瀬郵便局、三瀬支所などのロビーに掲示され、火災予防を訴えています。

園児たちは普段から避難訓練を行い、火遊びを行わないよう注意するなど、防災意識を持つ活動をしています。

◎問い合わせ 三瀬保育園 ☎56・2058



第6回グランプリ作品「美しい景観」

第8回 富士しゃくなげ湖 フォトコンテスト作品募集

今回で8回目となるフォトコンテスト。富士しゃくなげ湖(上・下流域)の自然をテーマにした作品を募集します。毎年多くの応募があり、入賞作品には素敵な賞品もご用意しています。

■応募期限 令和3年1月31日(日)

※詳しくは、お問い合わせください。

◎問い合わせ

ダムの駅富士しゃくなげの里

☎58・3200 FAX58・3201

国土交通省嘉瀬川ダム管理支所

☎51・8321 FAX51・8323

佐賀市表彰

令和2年度

10月1日(木)に佐賀市表彰式を行い、市政功勞表彰23名・2団体を表彰しました。
永年にわたり各分野で活動を行い、市政の発展に貢献された方々です。
受賞者の皆様、おめでとうございます。

※受賞者数は欠席者を含みます。



市政功勞表彰

※順不同・敬称略

【産業分野】

○佐賀商工会議所の要職を務め、産業の振興と発展に貢献されました
井田 出海

○佐賀県有明海漁業協同組合等の要職を務め、水産業の振興と発展に貢献されました
徳永 重昭

○地域社会の発展に尽力されるところにも、産業の振興と発展に貢献されました
溝上 泰弘

【福祉分野】

○民生委員児童委員として地域に貢献されました
市丸 康子
横尾 道子
浦川 弘範

【保健衛生分野】

○佐賀市薬剤師会等の要職を務め、保健衛生の向上に貢献されました
小副川 あつ子

○歯科医として、関係団体の要職を務め、保健衛生の向上に貢献されました
坂井 敬弥

○佐賀市医師会等の要職を務め、保健衛生の向上に貢献されました
中尾 偕主

○食生活改善推進協議会の要職を務め、保健衛生の向上に貢献されました
原田 洋子

【地域活動分野】

○自治会長として地域に貢献されました
江越 健次
大羽 厚久
執行 偉男
平井 和彰
江原 繁男
黒田 彰武
野田 滋
水田 利穂

○佐賀市交通安全指導員として地域の交通事故防止に貢献されました
飯盛 宗夫
諸隈 都

○地域の街頭見守り活動を実践し、子どもの健全育成に尽くされました
亀井 雄治
野中 勇
西村 彊

○本市の男女共同参画の推進に貢献されました
佐賀市男女共同参画ネットワーク

【善行分野】

○多額の寄附をされ、本市の環境美化と障がい者の福祉の向上に貢献されました
株式会社スーパーマリナガ



▲秀島市長に謝辞を述べる野中勇さん

GoToトラベル(割引)であそぼーさが募集 第2弾

①堪能!!呼子のイカ会席

買い物満喫うまかもん市場(日帰り)

■日程

11月8日(日)、21日(土)、28日(土)

■参加料

小学生以上 1人 5900円

※地域共通クーポン千円付。

②浜宿のお酒と

丸ごと竹崎カニ満喫の旅(日帰り)

■日程

11月7日(土)、28日(土)

■参加料

小学生以上 1人 9800円

※地域共通クーポン2千円付。

③伊万里牛とイカ会席(1泊2日)

■日程

11月7日(土)、14日(土)、28日(土)

■宿泊場所

ホテル&リゾート佐賀唐津(予定)

■参加料

小学生以上 1人 2万2400円

※地域共通クーポン券5千円付。

【共通】

■定員 各出発日 先着20人

■申込期限 出発日前日の10日前

※参加料はすべて35%割引後の料金。

※詳しくは、ホームページをご覧ください。



申し込み・問い合わせ

・(一社)佐賀市観光協会
SAGAMADO店
☎37・7489(9時~18時)
・(一社)佐賀市観光協会
☎20・2200
(9時30分~18時30分)

在住外国人と市民とのスポーツ交流会 参加者募集

■対象

市内在住者

■日時

11月28日(土) 10時~13時(受付9時30分~)

■場所

市立体育館(本庄町)

■種目

バドミントン、卓球、軽スポーツ

■定員

先着20人

■参加料

300円(保険料含む)

■申込方法 氏名、性別、年齢、連絡先、経験の有無を電話、ファクスまたは電子メールで申し込みください。

■申込期間

11月2日(月)~24日(火) 平日9時~17時



体育館用シューズ・マスク・タオル・飲み物等をお持ちください。

申し込み・問い合わせ

・(公財)佐賀市体育協会
☎33・2255 FAX33・2171
✉sctaiko@po.bunbun.ne.jp
・佐賀市国際交流協会
☎29・0322 FAX40・2050

第八回 佐賀市民 芸術祭

県内在住のアーティストを迎え、11月14日(土)と15日(日)の2日間、佐賀市文化会館で開催！入場無料・要事前申込。生配信も実施します！
※詳しくはチラシ、モテモテさが11月号、市・佐賀市文化会館ホームページをご覧ください。
◎問い合わせ 佐賀市民芸術祭実行委員会事務局（佐賀市文化会館内）
☎32・3000 FAX32・3736

①オープニングJAZZステージ

■出演 佐賀モダンジャズオーケストラ、Shinoe、福岡加奈子バレエ研究所
■日時 11月14日(土) 18時30分開演
■プログラム
♪In the Mood
♪This is Me（映画「グレイテスト・ショーマン」主題歌）ほか



～芸術祭でしか見られないスペシャルコラボは必見です！～

②クラシックセレクション

■出演 県内在住の演奏家15組
■日時 11月15日(日) 10時30分開演
■内容 1部5組×3部構成（1組15分程度）
～選りすぐりの演奏家による素敵な演奏をお楽しみください～

③佐賀市民吹奏楽団ブラスステージ

■日時 11月15日(日) 17時30分開演
■プログラム
♪吹奏楽のための「エール・マーチ」
♪スピリティッド・アウェイ<<千と千尋の神隠し>>
～今回もポップなステージで芸術祭を盛り上げます！～

④バレエコレクション

■出演 佐賀バレエ協議会加盟
のむらバレエ
島華都子バレエスタジオ
嵯峨バレエスクール
福岡加奈子バレエ研究所
■日時 11月15日(日) 16時開演
～華やかなステージからは目が離せません！～

会場 佐賀市文化会館
(①②③大ホール、④中ホール)

名木・古木ツアーのルートを
まとめた冊子「木をめぐる」
ができました



毎年人気の名木・古木ツアーのルートを地図や写真付きでまとめました。
冊子を片手に、名木・古木をお楽しみください！
緑の募金に協力(500円)していただいた人に配布します。

■配布開始日
11月10日(火) (予定)
■配布場所
本庁6階 緑化推進課

※例年11月に開催している名木・古木ツアーは、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止します。

問い合わせ
佐賀市緑の募金推進協議会
(緑化推進課内)
☎40・7164
FAX 26・7376
✉green@city.saga.lg.jp

東名遺跡企画展・講演会を開催 縄文のデザイン～古代人の感性と美～

◎企画展(入場無料)
東名遺跡のアクセサリーを中心にデザイン性に優れた出土品を展示。
■展示場所・日程
・東名縄文館(金立町千布)
10月28日(水)～12月6日(日)
10時～16時(月曜休館)
・吉野ヶ里遺跡展示室
(吉野ヶ里歴史公園内)
12月10日(木)～
令和3年1月17日(日)
9時～17時
(12月31日休館)



骨角製アクセサリー(東名遺跡)

◎講演会(入場無料)
■日時 12月5日(土)
13時～16時
(受付12時30分～)
■場所
市立図書館 多目的ホール
■内容
「縄文貝塚を知る」
・鳥浜貝塚(福井県)
小島 秀彰さん(若狭町歴史文化課)
・小竹貝塚(富山県)
町田 賢一さん(富山県文化振興財団埋蔵文化財調査課)
■定員 50人
■申込方法 氏名・住所・電話番号を電話・ファクス・電子メールでご連絡ください。
■申込期限 12月2日(水)
※新型コロナウイルス感染症の影響により、中止となる場合がありますのでご了承ください。

申し込み・問い合わせ
佐賀市教育委員会
文化振興課
☎40・7368
FAX 26・7378
✉bunkashinko@city.saga.lg.jp

まなざしリポーターです

夏休みハッピー子ども寺子屋

今年新型コロナウイルスの影響で、子どもたちは短い夏休みをステイホームで過ごしました。戸外で遊ぶ声が全く聞こえず、聞こえるのはセミの鳴き声ばかりでした。
そんな子どもたちのために東与賀ボランティアグループ「ハッピークラブ」と地域の人たちが、8月6日(木)と11日(火)、東与賀農村環境改善センターで「夏休みハッピー子ども寺子屋」を開きました。東与賀小1年生から5年生13人が参加し、1回目は図書館で読みたい「本選び」、2回目は読んだ本の心に残った感動などを一生懸命につづる「感動文書き」でした。
きっと夏休みの忘れられない貴重な思い出の1ページになったことでしょう。



▲友だちやボランティアの皆さんと久しぶりに楽しいひとときを過ごしました。

まなざしリポーター
野野 勝

地域を守る手作りマスク 西与賀まちづくり協議会

「マスクを手作りして地域に役立てよう！」と、各地で多くの人たちが支援に取り組んでいます。西与賀校区も例外ではなく、今年5月にまちづくり協議会が発起人となり、手作りマスクの作品を募集しました。詳しいお話を西与賀公民館館長の木原さんに伺ったところ、作品は地域の福祉施設などに贈呈するのと、6月下旬に贈呈式が行われました。
初めてマスク作りに挑戦した子どもたちにとっては、いつも自分たちを見守ってくれている地域を、今度は自分たちが守るという誇らしい経験になったのではないのでしょうか。マスクを縫う一針一針に込めた思いやりの気持ちは、マスクを受け取った人たちにとって、最高のお守りになったと思います。



▲小中学生の作品も含め、数多くの手作りマスクの応募がありました。

問い合わせ
佐賀市教育委員会 社会教育課
☎40・7354 FAX 24・2332
✉shakaikyoku@city.saga.lg.jp
まなざしリポーター
熊本 由美子

「大隈重信と佐賀」知られざる大隈 その①
令和3年1月10日(日)、大隈重信侯100回忌を迎えるにあたり、5回にわたって大隈重信侯に関する紹介文を連載します。

大隈重信侯100回忌連載(全5回)

早稲田大学を設立した大隈重信は、天保9(1838)年、水ヶ江の会所小路で生まれました。幼名を八太郎と言ひ、幼い頃は親が心配する程ひ弱で泣き虫だったようです。6歳の時に藩校弘道館の内生寮(現在の小学校)に入学し、その頃から少しずつ学問で頭角を表し始めました。ただ、弘道館での葉隠や朱子学一辺倒の教育に疑問を感じ、教育改革の必要性を感じるようになりまし

そうした中、安政2(1855)年、藩校の南北寮の間に騒動が起こり、八太郎はその首謀者と誤解されて弘道館を退学になってしまいました。すぐに復学を許されたのですが戻らず、以前から興味があった蘭学寮(オランダ語の研究)に入ります。

大隈の眼が海外に向けたのはこの頃だと思われます。

(大隈重信記念館館長 江口直明)



▲長崎遊学時代の大隈侯

問い合わせ 大隈重信記念館 ☎23・2891

令和2年9月の台風で被災された人の介護保険料・介護保険サービス利用者負担額の減免制度

○介護保険料の減免制度
災害により、住宅、家財等が著しい損害を受け保険料を納付することが困難な場合は、申請により介護保険料が減免となる場合があります。減免額は、被災の程度によって変わります。

○介護サービス利用者負担額の減免制度
要介護被保険者等またはその属する世帯の世帯主が、災害により住宅、家財等が著しい損害を受け、介護保険サービス利用者負担額を負担することが困難な場合は、申請により利用者負担額が減免となる場合があります。

■注意事項 減免の対象となるかは、被災証明や被害状況などを基に判断します。
保険金等で補填される金額によっては、減免の対象とならない場合もあります。
※詳しくは、佐賀中部広域連合 業務課にお問い合わせください。

問い合わせ
・佐賀中部広域連合 業務課
賦課収納係
☎40・1135
・本庁 高齢福祉課 地域包括支援係
☎40・7284 FAX 40・7393
✉korei@city.saga.lg.jp

佐賀市競争入札参加資格の登録申請（物品購入・役務の提供）の受け付けが始まります

市が行う入札（見積り合わせを含む）への参加を希望する人は、受付期間内に登録申請をしてください。
■対象 令和3年度登録希望者
※現在登録している人も要申請。
■受付期間 11月2日（月）～30日（月）※11月30日（月）消印有効。土日・祝日除く。
※受付期間以外は受け付けません。

■提出方法 郵送
※封筒の表に「物品購入等競争入札参加資格審査申請書在中」と記載してください。
※新型コロナウイルス感染防止のため、郵送申請にご協力ください。

■提出書類 市ホームページからダウンロードし、A4縦ファイル（ピंक系）につづつてご提出ください。
※ホームページから取得できない場合、契約監理課で配布します。
※測量・建設等コンサルタント業務「建設工事」の登録申請の受け付けは12月に行います。詳しくは、市ホームページをご確認ください。

申し込み・問い合わせ
〒840-8501
佐賀市栄町1番1号
佐賀市役所 契約監理課 調達係
☎40・7047 FAX 26・6422
✉keiyaku@city.saga.lg.jp

市税等納税通知書送付用封筒に掲載する広告を募集します

■広告欄の大きさと募集枠
縦6cm×横7cm（封筒裏面）1枠
■広告料と掲載決定方法
最低価格（別表）は区分ごとに定め、審査後、区分ごとの最高価格申込者に決定
■広告掲載封筒の使用期間
令和3年4月1日から1年間
■申込方法
担当課に設置の所定の申込書で申し込みください。市ホームページからダウンロードもできます。
※詳しくは市ホームページをご覧ください。ただくか、お問い合わせください。

■申込期限 12月4日（金）

区分	令和3年度印刷予定	最低価格（税込）
① 固定資産税・都市計画税用	86,000枚	86,000円
② 軽自動車税用	62,000枚	62,000円
③ 個人の市・県民税用	58,000枚	58,000円
④ 国民健康保険税用	40,000枚	40,000円

申し込み・問い合わせ
①～③市民税課 ☎40・7060 FAX 25・5408
✉shiminzei@city.saga.lg.jp
④保険年金課 ☎40・7272 FAX 40・7390
✉hoken@city.saga.lg.jp

子育てのお手伝いができる人を募集中です

サポート会員として登録するには、講習会①・②と実習・個人面談③に参加が必要です（受講無料）。

■活動内容
・サポートママ
産後の家事支援や沐浴介助、上の子どもの世話など
・ファミリーサポート
0歳～小学6年生の子どもの世話

■日時・講義内容
①11月17日（火）10時～16時
事業説明・子どもの心など
②11月18日（水）10時～16時
産後の健康・栄養・食育など
③11月26日（木）、27日（金）、28日（土）希望のいずれか1日
10時30分～12時30分
実習と個人面談

※2日間参加できない場合は、2年以内に受講完了すれば登録可。
■場所 ゆめ・ぼけっと多目的室（白山2丁目7-1エスプラッツ2階）
■申込方法
11月12日（木）までに電話またはセンター窓口で申し込みください。
○事前説明会（申込不要）
11月7日（土）、10日（火）11時～12時

申し込み・問い合わせ
佐賀市子育てサポートセンター
ふるはあと
☎40・7288 FAX 28・2911

【国民健康保険・後期高齢者医療制度】		
新型コロナウイルス感染症関連の支援策		
制度名	対象・内容等	問い合わせ（本庁 保険年金課）
①保険税（料）の減免制度	次の①または②に該当する世帯 ①新型コロナウイルス感染症により、主たる生計維持者が死亡、または重篤な傷病を負った世帯 ②新型コロナウイルス感染症の影響により、主たる生計維持者の事業収入や給与収入等のいずれかが前年と比べて3割以上減少すると見込まれる世帯（所得制限等あり）	・資格賦課係 ☎40・7272 ・後期高齢者医療係 ☎40・7274
②傷病手当金の支給	新型コロナウイルス感染症に感染または感染の疑いにより被用者（給与所得者）等が就労できず、給与の全部または一部の支払いを受けられない場合に支給します。	・給付係 ☎40・7271 ・後期高齢者医療係 ☎40・7274
③納税相談	新型コロナウイルス感染症の影響により納付が困難な場合はご相談ください。	・収納整理係 ☎40・7273
④医療費（一部負担金）の減免	災害や収入の激減等により、生活が著しく困難となった場合、医療機関窓口で支払う医療費（一部負担金）の徴収猶予や減免ができる場合があるため、ご相談ください。	・給付係 ☎40・7271 ・後期高齢者医療係 ☎40・7274

市民糖尿病教室を開催します

■日時 11月21日（土）13時30分～
■場所 佐賀市医師会立看護専門学校
（水ヶ江1丁目12-11）

■入場料 無料
■定員 先着70人
※要事前申込。
■申込方法 電話
■内容
・尿糖、血糖無料検査
13時30分～14時
・講演1 14時15分～
講師・陣内歯科医院
院長 陣内 重雄さん
・講演2 14時50分～
講師・NH佐賀病院
副院長 江島 英理さん
・糖尿病モデル食の展示、指導
※マスク着用でご参加ください。発熱や風邪症状等がある場合は参加をお控えください。

※今後の新型コロナウイルス感染症状況によっては中止する場合があります。

申し込み・問い合わせ
佐賀市医師会内
健康増進佐賀市民会議
☎23・1414

医療費のお知らせ通知時期の変更

佐賀県後期高齢者医療広域連合では、被保険者に「後期高齢者医療費のお知らせ」を送付しています。
昨年度までは年3回（7月・11月・2月）の通知でしたが、今年度からは年2回（11月・2月）の通知に変わります。

	送付時期	通知に記載する診療月
通知1回目	令和2年11月末	令和2年1月～8月
通知2回目	令和3年2月下旬	令和2年9月～12月

※このお知らせは、確定申告等の医療費控除の手続きで医療費の明細書として使用することができますので、手続きに使用する人は大切に保管してください。

問い合わせ
本庁 保険年金課
後期高齢者医療係
☎40・7274
FAX 40・7390
✉hoken@city.saga.lg.jp

働きたいシニアのための合同企業説明会を開催します

■対象 おおむね60歳以上の求職者
■日時 11月5日（木）9時～12時
■会場 SAGAサンライズパーク 佐賀県総合体育館
■イベント内容
①お金と働き方セミナー
9時～10時（小競技場）
②合同企業説明会
10時～12時（大競技場）
※①②両方参加も可。
※定員あり。要事前申込。
■参加料 無料
■申込方法 申請書に必要事項を記入の上、ファクスまたは電子メールで申し込みください。

※申請書は佐賀県シニアはたらきたいけん推進協議会ホームページ（QRコード）からダウンロード可。
※中止の場合は、同ホームページに掲載。
■申込期限 11月2日（月）必着



申し込み・問い合わせ
（株）佐賀電算センター
☎34・1535
FAX 34・1545
✉inst@sdcs.co.jp

「市民総ぐるみ街頭活動の日」
子どもたちの下校時の
安全・安心を地域で
見守る活動を実施します

佐賀市青少年健全育成連合会は、学校・家庭・地域・企業のほか、警察・自治体・防犯協会と緊密に連携して、年に2回、街頭活動の日を定めています。

今回は、小中学生の下校時に実施します。
市民の皆さんも子どもたちの見守り活動にご協力をお願いします。

※日程 11月10日(火)
※場所 市内全域
※各校区・地区により活動の時間・場所等が異なります。詳しくは、前日までにお近くの公民館へお問い合わせください。



問い合わせ
佐賀市青少年健全育成連合会事務局(佐賀市青年センター内)
☎24・2331
FAX 24・2332
✉shakaikyoku@city.saga.lg.jp

佐賀大学公開講座
くらしに役立つ
消費生活講座

佐賀大学の先生たちが、日常の消費生活を安心して送るために役立つ知識、情報をお話しします。

■参加料 無料
■定員 各回35人
※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、定員を調整しています。
※応募多数の場合は抽選。

■申込方法
氏名(ふりがな)、住所、電話番号、参加希望の講座をフックス、電話、電子メールで申し込みください。
■申込期限 11月27日(金) 17時
※詳しくは、市ホームページをご覧ください。



問い合わせ
生活安全課
消費生活センター
☎40・7086
FAX 40・2050
✉seikatsuanzen@city.saga.lg.jp

講座の概要	日時・会場
①住まいと生活 佐賀大学教育学部教授 澤島 ともあきさん	令和2年12月15日(火) 10時～11時30分 アバンセ4階 第2研修室
②医療サービスと生活 佐賀大学医学部准教授 原 めぐみさん	令和2年12月23日(水) 10時～11時30分 アバンセ4階 第2研修室
③家計管理とライフプラン 佐賀大学教育学部名誉教授 赤星 れいこさん	令和3年1月13日(水) 10時～11時30分 アバンセ4階 第3研修室
④衣生活と健康 佐賀大学教育学部教授 甲斐 今日子さん	令和3年1月20日(水) 10時～11時30分 アバンセ4階 第2研修室

運転免許証を自主返納した際に
便利な交通サービスがあります

近年、高齢者が関係する交通事故が全国的に大きな問題となっています。自動車の運転に不安を感じる人は、運転免許証の自主返納も検討しましょう。

○運転免許証の自主返納とは
車の運転に不安を感じる人などが、自主的に運転免許証を返納する制度です。免許の一部だけを残す「一部返納」という制度もあります。

○運転経歴証明書とは
運転免許証の代わりに身分証明書となるものです。自主返納による各種特典を受ける際に、提示が必要な場合があります。

■手続き場所
・運転免許センター
・各警察署 交通課
※受付時間や持参するものなど、詳しくは佐賀県運転免許センター(運転免許課)にお問い合わせください。
☎98・2220
(平日8時30分～17時)

サービス名	交通機関	問い合わせ
高齢者ノリのリパス(65歳以上) ワンコイン・シルバーパス(65歳以上) ※70歳以上は佐賀市の助成あり	佐賀市営バス	佐賀市交通局 ☎23・3155 平日8時30分～17時15分
ワンコイン・シルバーパス(70歳以上) ※佐賀市の助成あり	昭和バス	佐賀営業所 ☎64・8680 平日9時～17時30分
タクシー運賃1割引	県内タクシー(加盟会社)	佐賀県バス・タクシー協会 ☎31・2341 平日8時30分～17時30分

問い合わせ
生活安全課 交通安全・防犯係
☎40・7012 FAX 40・2050
✉seikatsuanzen@city.saga.lg.jp



人権ふれあい講演会2020参加者募集



講師 サヘル・ローズさん

■日時 11月21日(土)
14時15分～15時50分(予定)
(13時45分開場)

■場所 メートプラザ佐賀(兵庫北3丁目)
■入場料 無料
■定員 先着150人(要事前申込)
■講演 『出会いこそ、生きる力』
■講師 サヘル・ローズさん(女優)
イランで生まれ、幼い時に戦争により家族を失い来日。
ミラノ国際映画祭で最優秀主演女優賞を受賞。芸能活動以外では子どもたちへの支援や青空教室などにも取り組まれています。
外国人の人権をテーマに日本での出会いや体験談などを交え、心のつながりの大切さについて講演していただきます。
■司会 佐賀清和高校 放送部

■表彰式・展示等
・ポスターコンクール表彰式(13時～)
※表彰関係者のみ参加
・ポスターコンクール優秀作品展示
・小・中学校の人権教育の取り組みパネルの展示
・人権に関する資料の展示
■申込方法
氏名・電話番号を、電話・ファックス・電子メールのいずれかで必ず事前にご連絡ください。
■その他
・手話通訳・要約筆記あり
・未就学児の託児あり。
(申込期限 11月11日(水))
・駐車場に限りがありますので、公共交通機関をご利用ください。
・新型コロナウイルス感染症対策のため、マスク着用でご来場ください。また、検温・消毒等にご協力ください。

申し込み・問い合わせ
人権・同和政策・男女参画課(ほほえみ館)
☎40・7367 FAX 34・4549
✉jinken@city.saga.lg.jp

11月12日～25日は女性に対する暴力をなくす
運動の実施期間です

被害にあったときは、ひとりで悩まず、まずはご相談ください。秘密は厳守します。

■例
・配偶者、恋人からの暴力(DV)やストーカー行為があるとき
・アダルトビデオ出演強要や「JKビジネス」による性的な被害にあったとき など



▲「女性に対する暴力をなくす運動」シンボルマーク

※詳しくは、市ホームページに掲載。



問い合わせ
人権・同和政策・男女参画課(ほほえみ館)
☎40・7014 FAX 34・4549
✉jinken@city.saga.lg.jp

相談機関	問い合わせ	受付時間
配偶者暴力相談支援センター	☎26・0018 (県DV総合対策センター)	火曜～土曜 9時～21時 日曜・祝日 9時～16時30分
	☎26・1212 (県婦人相談所)	平日8時30分～17時15分 (祝日を除く)
佐賀市家庭児童相談室	☎40・7254 ✉kateijido@city.saga.lg.jp (電子メールでの相談可)	平日8時30分～17時 (祝日・年末年始を除く)
警察相談室	☎26・9110または#9110 (警察総合相談窓口)	24時間対応
LGBTsに関する相談	☎090・1926・8339 (県DV総合対策センター)	毎月第2土曜、第4木曜 14時～16時

※サービスの詳細については、各ホームページをご覧ください。だくか、営業時間内にお問い合わせください。

エコドライブ10のすすめ

- エコドライブとは、燃料消費量やCO2排出量を減らし、地球温暖化防止につながる「運転技術」や「心がけ」です。お財布にも優しく、交通事故の削減につながります。
- 心と時間にゆとりをもって、安全な運転を心掛けましょう。
- ①発進時はふんわりアクセルで
 - ②車間距離にゆとりを持ち、加速・減速を少なく
 - ③減速時は早めにアクセルを離そう
 - ④エアコンの使用は適切に
 - ⑤無駄なアイドリングはやめよう
 - ⑥渋滞を避け、余裕を持って出発しよう
 - ⑦タイヤの空気圧のチェックをしよう
 - ⑧不要な荷物は降ろそう
 - ⑨走行の妨げとなる駐車はやめよう
 - ⑩自分の燃費を把握しよう



問い合わせ

本庁 環境政策課 温暖化対策室
☎40・7201 FAX 26・5901
✉kankyoseisaku@city.saga.lg.jp



11月は児童虐待防止推進月間です

あなたの不安な気持ちを、信頼できる人（配偶者、家族、仲間）に話してみませんか？話せない時は専門機関に相談しましょう。

相談機関	内容	開館・受付時間	問い合わせ
佐賀市家庭児童相談室	子どものしつけに関する悩み・虐待に関する相談	平日 8時30分～17時15分 ✉kateijido@city.saga.lg.jp (電子メールでの相談可)	☎40・7254
佐賀県中央児童相談所	子どもに関する悩み・虐待の通報	緊急時・虐待通報は24時間365日対応。連絡者の秘密厳守(匿名可)。情報が誤っていても罰則はありません。	☎26・1212 ☎189
佐賀市子育て支援センター「ゆめ・ぽけっと」(エスプラッツ2階)	子育て親子の交流の場(子育て相談)	月曜～土曜 10時～17時 休館：日曜・祝日(土曜除く)・年末年始	☎40・7287
佐賀市育児相談ダイヤル	乳幼児に関する相談	平日 9時～17時	☎40・7296

問い合わせ

本庁 こども家庭課
子育てコーディネート係
☎40・7289 FAX 40・7395
✉kodomo@city.saga.lg.jp

11月は計量強調月間 11月1日は計量記念日です

計量制度の普及を図るため、11月を「計量強調月間」、現行の計量法が施行された11月1日を「計量記念日」として計量意識の向上を目指しています。

■計量制度について

私たちの身の回りには、たくさんの「計量」＝「はかる」があり、日常生活になくてはならない「基準」です。

計量の基準を定め、適正な計量の実施を確保する計量制度は、経済活動の根幹となります。適正かつ合理的な計量は、経済の発展や、生活の安定、消費者利益の保護を含めた文化の向上に重要なものとなっています。

■市が行う主な業務

市では、取引または証明に使う特定計量器の定期検査のほか、内容量が重さで表記されている商品の内容量検査、計量器の有効期限や管理状況等の立入検査、イベント等での啓発活動を行っています。



問い合わせ

生活安全課 消費生活センター
☎40・7086 FAX 40・2050
✉seikatsuanzen@city.saga.lg.jp

高齢者肺炎球菌予防接種

定期接種の対象者は毎年度異なるため、接種の機会を逃さないようにご注意ください。

■対象

次の①②いずれかに該当し、接種日当日、佐賀市に住民票がある人
①通知文が送付された人
※過去に高齢者肺炎球菌ワクチン(23価)を接種した人は対象外。

②接種日当日に60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓、呼吸器の機能やヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障害がある人(身体障害者手帳1級程度)
※今年度接種した場合、来年度以降は対象外。

■期間 令和3年3月31日(水)まで(曜日・時間帯については医療機関にお問い合わせください)

■実施場所 県内の医療機関等
※医療機関によっては、実施していない場合や予約が必要な場合あり。
■自己負担額 2500円
(生活保護世帯の対象者は無料)

■接種回数 1回

■医療機関に持参するもの 健康保険証など本人確認ができるもの
※②に該当する人は身体障害者手帳なども必要。

問い合わせ

本庁 健康づくり課 母子保健係
☎40・7282 FAX 40・7380
✉kenko@city.saga.lg.jp

令和元年度決算に基づく佐賀市の財政は健全でした

「財政健全化法」に基づき一般会計等の各会計について定められた指標を算定した結果、全ての会計で基準値を下回り、財政は健全な状況です。

(単位：%)

指標	佐賀市の財政状況		参考	
	算定結果 ()内は前年度	説明	早期健全化基準※	財政再生基準
実質赤字比率 一般会計等における標準的な収入規模に対する赤字額の割合	— (—)	黒字のため該当なし。	11.25	20.00
連結実質赤字比率 全ての会計(一般・特別・公営企業)の収支を合計した場合の標準的な収入規模に対する赤字額の割合	— (—)	全ての会計で実質収支(資金収支)が黒字のため該当なし。	16.25	30.00
実質公債費比率 一般会計等における標準的な収入規模に対する借金返済額の割合	2.3 (2.6)	早期健全化基準を大幅に下回った。	25.0	35.0
将来負担比率 一般会計等における標準的な収入規模に対する将来負担すべき実質的な負債残高の割合	— (—)	基金や今後交付される地方交付税等の額が、将来負担すべき負債残高の額を上回ったため、該当なし。	350.0	
資金不足比率 各公営企業会計における事業規模に対する資金不足額の割合	— (—)	各会計(自動車運送、水道、工業用水道、下水道、富士大和温泉病院)において、資金不足なし。	20.0	

※資金不足比率については、経営健全化基準

問い合わせ

本庁 財政課
☎40・7041 FAX 26・5663
✉zaisei@city.saga.lg.jp

11月10日～16日はアルコール関連問題啓発週間

楽しくお酒と付き合っていくためにも、週に2日は休肝日をつくりましょう。

肝臓はアルコール等の異物を無害なものに変える働きをしています。「お酒に強いから大丈夫」と思っている、アルコールが心身に及ぼす影響はお酒に弱い人と同じです。毎日飲酒を続けると、肝臓は働き続け、疲労し、炎症等の肝機能障害を起します。

また、過度の飲酒は生活習慣病や胃炎、慢性膵炎、うつ病・睡眠障害、脳の萎縮・認知機能の障害等を引き起こす可能性があります。

しかし、肝臓はダメージがあっても自覚症状はほとんどありません。年に一度は健診結果で肝臓の状態を確認しましょう。

○こころの健康とお酒の関係

自分の意志でアルコール摂取量をコントロールできない場合は、医療機関や相談機関に相談しましょう。

■相談機関

- ・佐賀中部保健福祉事務所
☎30・1691
- ・佐賀県精神保健福祉センター
☎73・5060

健診で分かる肝臓の数値

項目	基準値
AST(GOT)	31U/l未満
ALT(GPT)	31U/l未満
γ-GT(γ-GTP)	51U/l未満

基準値を超えると、炎症等で肝細胞が壊れている可能性があります。

生活習慣病のリスクを高める飲酒量

男性は純アルコール40g以上/日
女性は純アルコール20g以上/日

飲料の種類 (アルコール度数)	純アルコール20g に相当する目安量
ビール(5%)	500ml(中瓶1本)
清酒(15%)	160ml(1合弱)
ウイスキー(43%)	60ml
焼酎(25%)	100ml
ワイン(12%)	200ml

資料：「健康日本21(第2次)」

食塩摂取の目標量が変わりました！

※生活習慣病発症予防を目的とした場合の、健康な成人の1日の目標量。



※高血圧症・慢性腎臓病の人は6.0 g/日未満が目標量ですが、個人差がありますので主治医の指示に従いましょう。

食塩を摂りすぎると…

体は、通常の塩分（ナトリウム）濃度に戻そうとするため、血中のナトリウムを薄めようと、血中に水分が取り込まれ、血液量が増える！

血管の細胞にナトリウムが入り込むことで、血管が収縮する！



血圧が上がる

血圧が高い状態が続くと、動脈の壁に負担がかかって**動脈硬化**を進行し、**脳血管疾患・心臓疾患・腎臓疾患**を引き起こす原因となります。



まずは、マイナス1 gの減塩からはじめてみませんか？

①新鮮な食材を使う

②だしをうまく使う

③汁物は1日1杯まで

④酸味や香辛料を利用する

⑤麺類のスープは残す

⑥むやみに調味料を使わない

⑦漬物の量に気を付ける

⑧外食や加工食品の量に気を付ける

⑨調理の時、味付けは最後にする

⑩減塩商品の利用

カリウムを積極的にとる！
ナトリウムを体外に排泄させる働きがあります。

野菜 果物 豆類 きのこ類 等

たかあん3切れ (30g) 約1.3g
梅干し中1個 (10g) 約2.2g
ソーセージ1本 (15g) 約0.3g
ちくわ小1本 (30g) 約0.6g

※医師からカリウム摂取を制限されている人はご注意ください。

問い合わせ

本庁 健康づくり課 健康推進係 ☎40・7283 FAX40・7380 ✉kenko@city.saga.lg.jp

11月は食育強化月間です！



食育ってなんだろう？

食育は、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現することができる人間を育てることです。

佐賀県では「**早ね・早起き・朝ごはん**」をテーマに、国が定める6月に加え、収穫の時期である11月を食育推進強化月間にしています。

また、佐賀市では毎月1日を「**さがん食育の日**」として設定しています。



朝食が大事な理由はなんだろう？

☀ 朝食は1日のはじめの大事なスイッチ！

私たちの脳は“ブドウ糖”をエネルギー源として使っています。朝起きた時に頭がボーッとしてしまうのは、寝ている間にブドウ糖が使われて足りなくなってしまうためです。

朝食を食べないと、午前中、からだは動いても頭はボンヤリ、ということになりがちです。脳のエネルギー源のブドウ糖を朝食でしっかり補給し、脳とからだをしっかりと目覚めさせましょう！ごはんなどの主食には脳のエネルギー源になるブドウ糖が多く含まれています。

☀ リズムよく生活して健やかに！「体内リズム」と「生活リズム」

人間のからだには体内時計と呼ばれるものがあるのを知っていますか？

体内時計は光と関係があり、太陽がのぼっている間は活動的に、しずんだら休息しなさいと働きかけています。これを「体内リズム」といいます。「体内リズム」が自分の「生活リズム」とズレてしまうと、からだにとっては大きなストレス。ズレによってからだと心のバランスが保てなくなると、しっかり活動することができなくなったり、感情が不安定になってしまうことさえあります。

「体内リズム」と「生活リズム」のズレをなくすには、まず朝食をしっかりとることが大切。朝食を食べるためには、夕食の時間も大切です。からだと心にとって快適なリズムをつくっていくことが大事です。

(参考：農林水産省ホームページ)



ごみステーションに危険なごみが出ていると、ごみの回収や選別時に作業員がけがをすることがあります。また、ごみ処理施設内の機械の故障につながることもあります。ごみ処理施設は、私たちが快適な生活環境を維持するために必要不可欠な施設です。正しく分別してごみを出していただくことで、安心・安全に処理することができま

紙に包むなどして突き出ないようにしてから指定袋へ	ごみを回収する時に作業員の手に刺さってけがをします	とげのある剪定枝や先のとがったもの
中身は必ず空にして燃えないごみの指定袋へ	手選別ラインで中身に触れてしまった時に危険です	液体など中身の入ったままのビン
中身は必ず空にして燃えないごみの指定袋へ ※穴あけ不要	収集車や工場の発火の原因となります	中身の入ったスプレー缶
紙などに水分を吸収させ水切りをして、燃えるごみの指定袋へ	収集時に袋が破れたり、機械の故障につながります	酒かすなど水分を多く含んだ生ごみ

問い合わせ 循環型社会推進課 3R推進係 ☎30・2430 FAX30・2494 ✉junkan@city.saga.lg.jp

クレジットやローンの支払いで生活ができません。どうすればいいの？

借金があるけど人に知られたくない。誰にも相談できない。。



複数の金融機関から多額の借り入れをし、返済が困難になっている状況でも、適切な債務整理で解決できます。返しきれない借金等でお悩みの方は、1人で悩まず、お気軽にご相談ください。

【佐賀市役所の相談窓口】
・佐賀市消費生活センター（相談無料）
☎40・7087（相談専用）
（平日9時～16時）
※原則、電話または来所での相談となります。来所での相談を希望する場合は事前にお電話ください。
■相談の流れ
①専門の相談員が債務状況の聞き取りをします。
②状況に応じて、弁護士など法律専門家を案内します。
※当センターの「無料法律相談（昼間または夜間）」を利用できます。

【佐賀市役所以外の相談窓口】
・法テラス佐賀（相談無料）
☎0570・078・374
受付9時～21時
（土曜は17時まで）
※日曜・祝日・年末年始除く。
※まずは電話でお問い合わせください。
・佐賀県弁護士会（相談無料）
☎24・3411
受付9時～17時
※土日・祝日・年末年始除く。
※面談相談相談無料・要予約の場合、日時等は直接お問い合わせください。
・佐賀県司法書士会（相談無料）
☎29・0635
受付9時～17時
※土日・祝日・年末年始除く。
※まずはお問い合わせください。

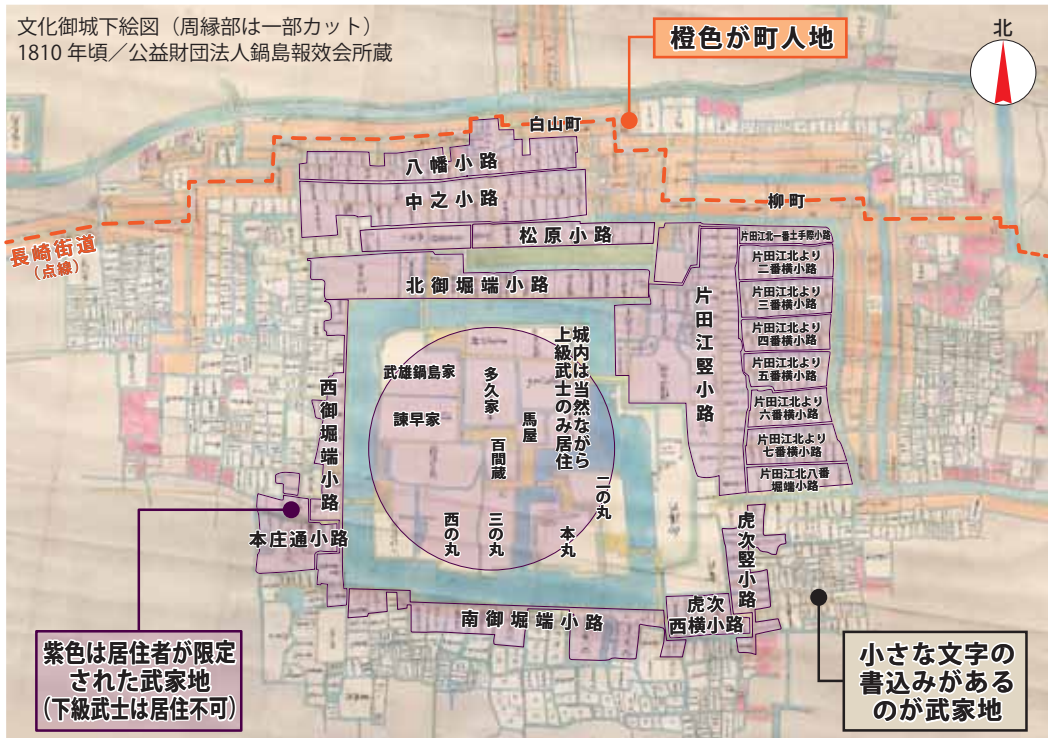
家族が借金を抱えているようです。債務整理するには、どうすればいいですか？

問い合わせ
生活安全課 消費生活センター
☎40・7086 FAX40・2050
✉seikatsuanzen@city.saga.lg.jp



武士はつらいよ

第8回
これまで城下の水路や道路などを見てきましたが、今回は、城下の住宅事情をのぞいてみましょう。城下は、武家地（例：八幡小路など）と町人地（例：白山町など）の2つにエリア分けされます。武家地には約1000カ所の屋敷があり、町人地には約3500世帯が住んでいました。



町人の住む場所
百姓や町人が武家地に住むことは禁じられていました。実際に武家地に居住していたことが発覚した町人が、藩の命令で屋敷を売却させられた事例もあります。ただ、町人地の中であれば、白山町に住もうと柳町に引っ越そうと自由だったようです。町屋は、間口が狭く奥行きが細長く区画された敷地がひしめき合う形が一般的でした。そのため一たび火災が起これば延焼しやすい、一度に数百軒が類焼する火災も一度や二度ではありませんでした。

武家地に住む武士
一方、武家地はやや事情が異なります。基本的に1つの敷地が水路に囲まれて独立していました。敷地の大きさは、上級～下級まで武士の格の違いに応じ、7000坪～数十坪クラスまでさまざまでした。
まず城内は、本丸や二の丸、馬屋や百間蔵（武器庫）などといった藩の公的な施設が置かれていたほか、この時代には上級武士の屋敷が9軒ありました。とりわけ現在の佐賀西高校や県庁南側の職員駐車場付近にあった諫早家・多久家・武雄鍋島家という龍造寺家一門の屋敷地は広大で、多久家は約7200坪もありました。
お堀の外側が城下です。城下に広がる約1000カ所の武家屋敷は「〇〇小路」や「△△厨子」と呼ばれる90ほどの小グループに分かれており、お城に近い小路と城下の隅に位置する小路では、性格が異なりました。「城下の隅の小路に住んでいる武士の中で、さほど武士としての身分が高くないとは言っても、武家地内に住む以上、それなりの屋敷囲い（塀や生垣など）を構えなさい」というお達しが出されたこともあります。背伸びするという意味ではなく、お武家さんとしての自覚を持って、見栄を張りなさいということでしょう。
また二代藩主鍋島光茂公は、「身分の高い武士は物陰に隠れるようではならないので、身分にふさわしい場所に移住しなさい」という命令を出しています。「身分にふさわしい」とは、お堀端などお城に近い場所のことです（上

図に紫色で着色した小路）。逆に、下級武士がお堀端などに住むことはできないルールでした。それでも法の網をかい潜り、上級武士の名義を借りてお城近くに住む下級武士もいたため、藩は厳しく取り締まっています。
町人地に住む武士もいた
佐賀藩の武士の全員が城下の武家地に住むことができたわけではありません。武士の数に対し、約1000カ所の屋敷では到底足りません。そこで手明鍵や足軽・被官といった下級武士の中には、町人と同じ町人地に住む者もあり、さまざまな商売を営んでいました。それでも武士としてのプライドがありました。武士の証となる苗字付きの表札をあえて目立つように掲げ、町人との違いを誇示する武士もいたようです。表札のサイズくらいは本人の自由ですが、「たとえ武士でも町屋に住む以上はその町のルールを守るべき。違反者は退去させる」という罰則付きの法令も出されて、武士であろうと町屋の住民としてその町のルールに従って暮らすのは当然のことでした。
暮らしやすさと隣人への敬意
江戸時代は身分によって立場や権利が違っていた時代から、武士と町人が同じ町に住んだり、隣り合う地区で暮らせば摩擦も生じたようです。
今は居住や移転の自由が保障されていますが、市民の誰もが、住まう地域のルールを尊重し、隣人への敬意が大切なのは今も昔も変わりません。
（執筆：公益財団法人鍋島報効会）

ご案内

「チカラット補助対象事業」 シニアのICT ステップアップサロン

対象

おおむね50歳以上で、6回
すべて参加できる人

日時

11月13日、27日、12月11日、
25日、令和3年1月8日、22
日（金曜開催）全6回
10時～12時

場所

佐賀市市民活動プラザ（白
山2丁目1-12 佐賀商工ビ
ル内）

対象機種

スマートフォン、
タブレット、パソコン

■内容 写真の整理・編集等
の活用＆フリー相談会

■定員 先着10人

■参加料 6千円（6回分）

■申込方法 電話

■申込先

☎090・5727・2789
（樋口）

◎問い合わせ

NPOシニア情報生活
アドバイザー佐賀
☎080・8582・2946
（久野）

【嘉瀬川交流塾】 松浦川駒鳴地区での活動

駒鳴地区ではゲリラ豪雨の
時でも増水が少ない安全・安
心な水辺施設を使って、地域
の人たちが多くの魅力的なイ
ベントを実施しています。
水辺の利活用が活発な先進
地域の取り組みに学び、今後
の活動に生かしていきたいま
しょう。

日時

11月21日（土）
13時30分～15時

場所

さが水ものがたり館
（大和町尼寺）

講師

駒鳴集落を守る会
野崎 忠秋さん

■資料代 200円

■事前申込 不要

◎問い合わせ

さが水ものがたり館
☎62・1277

佐賀中部広域連合生活 援助型訪問サービスヘ ルパー養成研修開催

介護福祉士などの資格がな
くても、この研修を受けるこ
とで生活援助型訪問サービス
（調理・洗濯・掃除等のみのサ
ービス）のヘルパーとして従
事することができます。

税を考える週間

11月11日～17日は、税を考
える週間です。国税庁ホーム
ページでは、「国税庁の取組」
や「税に関する情報」を紹介
しています。



◎問い合わせ

佐賀税務署
☎32・7511

税に関する作品 表彰式・展示会を 開催します

小中学生の書写、高校生の
書道・作文について、優秀作
品の表彰式および展示会を開
催します。

○表彰式

■日程 11月14日（土）

■場所 市立図書館 2階

○展示会

■期間 11月14日（土）～20日（金）

■場所 市立図書館 2階
ロビーギャラリー

ご案内

相談

募集

イベント

※新型コロナウイルス感染症
拡大防止のため、イベント
を変更する場合があります。

◎問い合わせ

佐賀市租税教育推進
協議会事務局
（本庁 市民税課内）
☎40・7060
FAX 25・5408

令和2年 秋季全国火災 予防運動を実施します

この運動は、火災が発生し
やすい時季を迎えるに当たり
火災の発生を防止し、高齢者
を中心とする死者の発生を減
少させるとともに、財産の損
失を防ぐことを目的としてい
ます。

○2020年度 全国統一防火標語

『その火事を 防ぐあなたに
金メダル』

■期間

11月9日（月）～15日（日）

★住宅用火災警報器の点検と
お手入れを忘れずに！

◎問い合わせ

佐賀広域消防局 予防課
☎33・6765

防災ラジオの試験放送

■11月の試験放送日時

○11日（水）（エフエム佐賀）

8時30分頃

○16日（月）（えびすFM）

13時頃

※防災ラジオは、消防防災課
各支所（富士・三瀬除く）、
エフエム佐賀、えびすFM
で販売。

◎問い合わせ

本庁 消防防災課
防災対策係
☎40・7013
FAX 24・3187
✉shoubousai@city.saga.lg.jp

佐賀県（地域別）最低 賃金が改定されました

10月2日（金）から時間額79
2円（2円増）となりました。
※陶磁器・関連製品製造業
は、新たな特定最低賃金が
改正、発効するまでは県の
最低賃金を適用。

◎問い合わせ

佐賀労働局 労働基準部
賃金室
☎32・7179

佐賀市農業委員会 定例総会

■日時 11月18日（水）
9時30分～

■場所 佐賀市役所

大財別館4-11・2会議室
※どなたでも傍聴できます。

◎問い合わせ

農業委員会事務局 庶務係
☎40・7340
FAX 40・7391
✉nogyo@city.saga.lg.jp

子どもへのまなざし運動 第34回佐賀市少年の主張 大会中止

12月13日（日）に開催を予定し
ていた佐賀市少年の主張大会
は、新型コロナウイルス感染
症拡大防止のため中止します。
楽しみにしていた皆さんに
は大変申し訳ありませんが、
ご理解いただきますよう、よ
ろしく願います。

◎問い合わせ

佐賀市青少年健全育成連合
会事務局（佐賀市青少年セ
ンター内）
☎24・2331
FAX 24・2332
✉stakikyoku@city.saga.lg.jp

芝養生のため市立野球場 ブルースタジアムの 貸し出しを一時中断します

ご利用の皆さんにはご迷惑
をおかけしますが、ご理解と
ご協力をお願いします。
■期間 12月1日（火）～令和3
年2月13日（土）

◎問い合わせ

（公財）佐賀市体育協会
☎33・2255
FAX 33・2171

高齢者活躍人材確保育成 事業 介護補助養成講習

■対象 県内在住の原則60歳以上で、
受講後シルバー人材センター
に入会を希望する人

■日程 12月14日（月）～16日（水）
3日間

■会場 ㈱ニチイ学館 本庄
教室（本庄町袋142-1）

■講習内容 介護のための基
礎知識、介護技術の基礎

■申込期限 12月4日（金）

■受講料 無料

◎申し込み・問い合わせ

（公社）佐賀県シルバー人材
センター連合会
☎20・2011
FAX 20・2015

「もやい」とはおもいやり！

さが県民のための医療共済！ 新規のご加入は0歳～69歳まで

無理のない掛金で病気やケガを手厚く保障！ 早めのご加入をおすすめします。

こども共済

月額掛金 **1,000円**

おとな共済

月額掛金 **2,000円～3,000円**

只今、ご加入頂くと
もれなく『オリジナル
マスクケース
（マスク入り）』プレゼント！

もやいネット医療共済・さが生活協同組合

佐賀市天神1丁目1番24号 資料のご請求は ☎0120-220-114 もやいネット 検索

お買いものは **スーパーモリナガ** コジカカード「**キャッシュレス**」で **お得に!!**

まだまだやります！
5のつく日は **チャージの日**！

モリナガコジカカードへ
チャージすると

毎月 **5日・15日・25日** は **チャージの日**

今だけ！
5% 上乘せ！

チャージ額に

週末は **元気モリモリ**
CoGCa DAY **5倍** ポイント

※現金でのお支払いは通常ポイントになります。
※一部対象外商品がございます。※詳しくは店頭でご確認ください。

株式会社 **スーパーモリナガ** 〒840-2205 佐賀市川副町南里757番地 **TEL0952-34-7121** [モリナガ コジカカード] 検索

◎問い合わせ
佐賀県立産業技術学院
☎74・4330



企業や店舗のプロモーションに役立つ Google マーケティングの機能をはじめ方に関するセミナーです。

■対象 市内の事業者

■日時 11月16日(月)
14時～15時30分

■場所 佐賀商工ビル7階
大会議室

■内容 Google マーケティングの機能をはじめ方・個別相談会

■講師 Grow with Google 講師
(所属：株式会社エーエージェント)

■受講料 無料(要予約)

◎申し込み・問い合わせ
佐賀新聞文化センター
☎25・2160
FAX 25・2166
✉info@saga-sbc.jp

募集

県立産業技術学院12月選考
令和3年4月入校生募集

■応募資格 18歳～34歳
(令和3年3月31日時点)

■募集コース

- ・建築技術・設計科
- ・機械技術科
- ・自動車工学科
- ・電気システム科
- ・木工芸デザイン科

※10月選考で定員に達した場合募集を行わない場合があります。

■訓練期間 2年間

■受験料・授業料等

- ・受験料・入校料 無料
- ・授業料 月額9900円

■願書受付期間
11月2日(月)～27日(金)

■選考試験日 12月3日(木)

■募集要項・願書等
ハローワークおよび県内の各高等学校で配布

役立つインターネットプロモーションセミナー

企業や店舗のプロモーションに役立つ Google マーケティングの機能をはじめ方に関するセミナーです。

■対象 市内の事業者

■日時 11月16日(月)
14時～15時30分

■場所 佐賀商工ビル7階
大会議室

■内容 Google マーケティングの機能をはじめ方・個別相談会

■講師 Grow with Google 講師
(所属：株式会社エーエージェント)

■受講料 無料(要予約)

8020運動週間

11月8日はいい歯の日です。いい歯の日を含む1週間は、8020運動週間です。

歯を失う原因の9割はむし歯と歯周病と言われています。毎日の歯みがきを行うと

もに、かかりつけ歯科医で定期検診を受けましょう。

◎問い合わせ

本庁 健康づくり課
☎40・7283
FAX 40・7380
✉kenko@city.saga.lg.jp

トライアングル育児講演会「はじめての離乳食」

■対象 開催時におおむね5カ月～1歳未満の乳児(第1子)とその保護者(未受講者)

■日時 11月25日(水)
10時～11時30分

■場所 ゆめ・ぽけっと多目的室(エスプラッツ2階)

■講師 保育幼稚園課 管理栄養士

■定員 先着親子10組

■参加料 無料

■申込方法 11月9日(月)10時以降、電話またはセンター窓口で申し込みください。

◎問い合わせ

子育て支援センター
ゆめ・ぽけっと
☎40・7389
FAX 28・2911



レンタル棚の出店者を募集しています

9月からレンタル棚の数が2倍になりました！ハンドメイド作品などの展示・販売ができます。趣味で作った作品等をぜひ一度出店してみませんか？

■サイズ 横30cm×高さ30cm×奥行27cm

■期間 12月、1月、2月のいずれか1カ月間

■利用料 500円/月

※展示だけの場合は無料。

■手数料 売上の10%

◎問い合わせ

わいわい!! コンテナ2
☎090・9586・9445

イベント

「テカラット補助対象事業」しぜんとあそぼうネイチャーゲーム季節の会

自然の中で、さまざまな感覚を思いっきり使って遊んでみよう。

今まで知らなかった素敵なものにきつと出会えるよ！

■対象 自然を楽しみたい人

■定員 先着20人

相談

シニア向け就労無料相談会

まだまだ元気な、もう少し働きたいシニアの人の就労相談を相談員がお受けします。

■日時 毎週月曜～金曜(祝祭日除く) 10時～16時

■相談場所 ほほえみ館
シニアほほえみサロンさが(兵庫北3丁目8番36号)

※事前にご連絡ください。

※車でのご越しの場合は南側メートプラザ駐車場をご利用ください。

◎問い合わせ

佐賀県シニアはたらきたいけん推進協議会
☎33・7380

介護の日 無料相談会

11月11日は「介護の日」です。この日にちなみ、高齢者等に対する介護についての理解と認識を深めていただくため、介護に関する質問や相談を受け付ける無料相談会を開催します。

お気軽にご相談ください。

■日時

①11月11日(水) 10時～12時
②11月11日(水) 10時～16時

■場所 ①道の駅大和 そよかせ館(大和町)

②コープさが新栄店(新栄西)

■応対者 介護事業所の相談員および介護支援専門員

◎問い合わせ

(公社)佐賀県介護保険事業連合会事務局
☎37・1131
FAX 37・1132
✉skr@posaganet.ne.jp

司法書士による成年後見制度と遺言の無料説明会

※必ず事前に予約をお願いします。

■定員 25人

■場所 アバンセ 4階
第1研修室

■内容

- ・後見人・保佐人などの成年後見制度について
- ・公正証書遺言、自筆証書遺言などの遺言について

※説明会終了後、個別相談もお受けします。

◎申し込み・問い合わせ

(公社)成年後見センター・リーガルサポート佐賀支部
☎29・0626

■定員 各回先着10人程度

■参加料 500円

■申込方法 電話

火曜～日曜 9時～17時

◎申し込み・問い合わせ

肥前通仙亭(月曜休館)
☎/FAX 65・2152

11月の656広場イベント

・佐賀んBMXナイト
7日・14日・28日(土)
18時～21時

・呉服元町
ストリートマーケット
14日(土) 10時～16時

・循環小キッズマート
17日(火) 11時～

※なくなり次第終了。

・佐賀んBMXスクール
22日(日) 9時30分～18時

・未知みっちライブ
毎週火曜 16時～19時

・音楽の時間
毎週金曜 18時30分～20時

※新型コロナウイルス感染症の影響により中止の場合あり。

◎問い合わせ

まちづくり機構ユマニテさが
☎22・7340

広告

2021

福々々福来たる家々に笑顔をお返しください

おせち 12,000円(税込)より

二重おせち 12,000円(税込)

御予約承り中 令和2年12月19日(土)まで

九州管内 無料 お届け

クッキングセンター佐賀

HACCP認定工場

佐賀市久保泉町大字上和泉1191-20
TEL 0952-71-8181 HELLO LUNCH グループ

ご注文・予約フリーダイヤル 受付 8:00～17:00 ※祝・日・大型連休は受付休み

フリーダイヤル 0120-24-1265

FAXでもご注文可 0952-71-8183

お届けはクロネコヤマトのクール宅急便になります。

配達エリアは関西以西(クロネコヤマトにて翌日配達可能な地域に限りです)。

12月31日中のお届けになります。ご希望の配達時間(注文表)にご記入下さい。

配達指定は午前中は一括して午前一杯、午後からは2時間おきの時間帯で20時までをご指定ください。※配達が出来ない場合は、場合によっては時間がずれ込む場合もございます。

広告

TRY! 活かせるシルバーパワー

60歳以上の健康で働く意欲のある皆さん!

会員募集中

入会説明会 期日 毎月第2・第4水曜日 13:30～

場所 佐賀市保健福祉会館(ほほえみ館)

お気軽にお越しください!

あなたも、シルバー人材センターに登録して、いきいきとした社会生活を送りませんか?

元気なシニア世代を対象に、自らがこれまで培ってきた豊かな経験・知識・技能を活かして社会の新たな担い手となり、地域社会に貢献したい! そんなシニア世代のあなたを求めています。

【公社】佐賀市シルバー人材センター

〒849-0919 佐賀市兵庫北3-8-36 佐賀市保健福祉会館(ほほえみ館)内

☎0952-37-3007 佐賀市シルバー

検索

おたんじょうびおめでとう

(3歳・高木瀬西)
お誕生日おめでとう！
たくさん笑顔と幸せを
ありがとう♡

(1歳・水ヶ江)
梨桜ちゃんの笑顔にみんな
癒やされてるよ♡
お誕生日おめでとう♡

(4歳・大和町)
人懐っこい央起♡
たくさんお友だちを作っ
て楽しく過ごしてね♪

(1歳・久保田町)
お誕生日おめでとう！
これからもたくさん
一緒に笑おうね♡

12月 生まれの子どもたちの写真募集!

対象 市内在住、就学前まで

11月1日(日)～5日(木)の期間内に住所・保護者名・お子さんの名前(ふりがな)と誕生日・年齢・性別・電話番号・コメント(30文字以下)を書いて、電子メール(携帯絵文字不可)でご提出ください(郵送不可)。◎送付先 ashihou_quiz@city.saga.lg.jp
※先着4人を掲載。写真は1人で写り加工していない物に限る。掲載の有無についての連絡はいたしませんので、ご了承の上お申し込みください。

中央児童センター 兵庫北 ■各行事の受付 1日(日) 10時～(申込制行事は市内在住の人を優先)
☎33・5453 FAX 31・9552 ■開館時間 10時～18時
■休館日 2日(月)・4日(水)・9日(月)・16日(月)・24日(火)・30日(月)

ビーとるキッズ【先着順】
「アンパンマン体操・手遊びなど楽しいこといっぱい!」
●乳幼児と保護者 13組 ①11時～11時30分
5日(木) 英語、17日(火) 11月生まれのおともだち、
19日(火) カンフー

親子リズム体操 いちご組【申込制】
●1歳3カ月～2歳未満の幼児と保護者 各回 10組
①6日(金)①10時30分～11時 ②11時～11時30分

おはなし会【先着5組】
①7・14・21日(土) 11時～11時30分

祭りだよ! 10人集合【先着順】
●小・中学生、年長児(保護者と参加) 各回 10人
①8日(日) ①14時～14時30分
②14時35分～15時5分 ③15時10分～15時40分

秋のビーとるまつり【先着順(参加は1人1回)】
●幼児とその保護者 各回 子ども12人
①10日(火)・12日(木)
①10時45分～11時15分 ②11時20分～11時50分

北部児童センター 大和町 ■各行事の受付 2日(月) 10時～ 来館時に随時。電話不可。
☎62・7900 FAX 62・7911 ■開館時間 10時～17時 ■休館日 1・8・15・22・29日(日)

☆きらきらキッズ☆いっしょに あ・そ・ぼ!～【自由参加】
●幼児と保護者 ①10時30分～11時30分
6日(金) 親子リズムダンス【申込制:先着7組】
13日(金) 交通安全に気をつけてきのこがりに行こう!
20日(金) ポンポコたぬきの楽器であそぼう
25日(水) おはなしひろば、10・11月誕生会
27日(金) 縁日ごっこ

☆あかちゃんサロン☆いろ・色あそび【自由参加】
●乳幼児と保護者 11日(水)
①10時30分～11時30分
一輪車教室【申込制・申込期限 13日(金)】
●小学生 先着12人 ①14日(土) 14時～15時30分

親子リズム体操【申込制】
●2歳以上の幼児と保護者 10組
①13日(金) 10時30分～11時30分

こどもに作りたいママ☆パパかんたんおりがみひろば【先着順】
●幼児とその保護者 13組 ①17日(火) 11時20分～12時

ベビーマッサージ【申込制】
●首すわり～ハイハイ前の乳児と保護者 10組
①20日(金) 10時45分～11時30分 ※バスタオル持参

運動遊び「バドミントンやってみよう!」【申込制】
●小学2年生以上 24人 ①21日(土) 13時～15時
■佐賀勤労者体育センター ※上靴、水筒、タオル持参

打楽器とマリンバでワクワクリトミック(市文化会館アウトリーチ)【申込制】
●幼児とその保護者 各日 13組程度
①25日(水)・27日(金) 11時～11時30分
マリンバ・サクソフ・フルート・ピアノの音とふれあおう♪

ふれあいBig将棋【自由参加】
●小学生以上、保護者同伴の幼児
①18日(水) 15時30分～16時30分

12月 第1週の行事(予定)
・2日(水) きらきらキッズ(クリスマス飾り作り)
・4日(金) きらきらキッズ(親子リズムダンス)
・5日(土) きらめき Jr 定例会

必ずマスクを着用してご利用ください。
※3密を避けるため、利用時間や入館人数を制限する場合があります。

時間に余裕を持ち、水筒・タオル・着替えをお持ちの上、お越しください。※参加料は、原則返金しません。

爪に感謝しています。
私は手が小さくて、しばしばそれでからかわれて、ちょっとしたコンプレックスです。でも、それであまり落胆しないようにしています。それを気にしない方法を知っているからです。爪を伸ばして、指が長く、手が大きく見えるようにしています。
アメリカにいた時は、いつも自分で爪を塗っていましたが、あまり才能がなく、デザインや複雑なことはできませんでした。日本に来てから、ネイルサロンに行って爪を整え始めて、本当に幸せになりました。自分の手を見下ろし、今ではコンプレックスを感じる代わりに、幸せな気分になります。
だから、ささいな幸せでも、それを大切にしなければならぬと思います。ささいなことは人生の最良の部分です。私は小さなことに興奮しています。例えば、落ち葉を踏んだ時のクチャッという音、ラジオで好きな歌を聴いたり、ミカンの皮を全部つないでがしたり、夕日を眺めたり、新しい服を試着したり、食べ物の最初の一口を楽しむんだりする時、これらのささいなことはすべてをより良いものにしてくれます。ささいなことに興奮するのをやめて、大きなものだけを採るとき、大きなものは来な

一佐賀市国際交流員一 シャン・ゼ・ディの感謝コーナー 爪に感謝♡

大学試験日に、私は友だちとメイクして、いい服を着ていました。見た目を変えろという小さなことをすることで、テストをうまくやるなど大きなことをする自信がつきました。勉強すればうまくいくといえます。確かにそれは本当ですが、テストの不安は自身を惑わせる可能性があり、小さな自信は、自分と自分の知識を信頼するのに役立ちます。
また、ささいなことは何も無いように感じられますが、平和を与えます。重要なのは小さなものです。ささいなことで大きなことが起こります。ささいなことが最も重要だとさえ言えるでしょう。小さなことを楽しむべきだと思います。後で振り返ってみると、それが大きなものだったことがわかるかもしれません。
読んでいただいてシャンキューです!
休みの日にネイルの楽しみをいっぱいツメこむ!



旬の食材レシピ

白菜グラタン

材料(2人分)

・白菜	250g	・牛乳	120cc
・にんじん	35g	・コンソメ	1.5g
・ベーコン	50g	・ピザ用チーズ	35g
・バター	20g	・ドライパセリ	少々
・薄力粉	大さじ1		

作り方

- 白菜とベーコンは3～5cmの細切り。にんじんは小さめの乱切りにして白菜の芯と一緒にレンジ600wで3分程度加熱する。
- フライパンにバターを熱し、①を炒めて薄力粉を加えて混ぜる。牛乳、コンソメを加えて煮る。
- グラタン皿に②を入れ、ピザ用チーズをのせてトースターで焼く。ドライパセリをかけたら出来上がり。

11月21・28日(土) 学生レストラン プティ・ラ・サンテを開催します。
詳しくは西九州大学短期大学部公式ホームページをご覧ください。



【レシピ考案】西九州大学短期大学部 地域生活支援学科 食生活支援コース
松田ゼミ 神谷・蒲原・野方・諸富・横田・前田



ビタミンCを豊富に含んでいる白菜を食べて免疫力アップ!



巨勢保育園子育て支援センター『たんぽぽ』

(巨勢町牛島) ☎ 26・4247 FAX 26・4216

■開所 平日9時～16時 ■育児相談 随時

☆サロン ■時間 10時～12時

■申込 電話(2日(月)以降の平日9時～17時)

4日(水)【赤ちゃんの部屋】ぺたぺたえのぐ！
11日(水) どこどこ？まるまるころころ～絵本の部屋から～
18日(水)【赤ちゃんの部屋】音の鳴るおもちゃ作り
25日(水) のりものゴー！～作ってあそぼう～
※【赤ちゃんの部屋】は1歳3カ月未満です。

あおぞら保育園子育て支援センター『あおぞら』

(兵庫町藤木) ☎ 30・7372 FAX 30・6033

■開所 平日9時～16時

■食育相談 要予約

■育児相談・保育園見学 随時

☆サロン ■時間 10時～

■申込 電話(5日(木)以降の平日9時30分～16時)

11日(水) 満点あおぞらレストラン☆ランチ試食会

18日(水) わくわく工房！PONPON ロケットを作ろう

12月3日(木) キラキラ工房☆輝くお宝ボトル作り

城西こども園子育て支援センター Kosodate Room『ももたろう』

(西与賀町厘外) ☎ 24・2881 FAX 26・3953

■開所 平日10時～13時、14～16時

☆サロン ■Salon de おにがしま・育児相談 随時

○【きびだんご】ママの手でタッチ&ハグ

日時 13日(金)10時 ※3～8カ月の赤ちゃん対象

場所 城西こども園 電話受付 9日(月)14時

○【ももたろうキッズ】秋をさがしに・・・

日時 18日(水)10時30分 場所 中央児童センター

電話受付 11日(水)14時(13組受付)

○【リフレッシュママサロン】身体ケアー

日時 20日(金)10時

場所 城西こども園 電話受付 16日(月)14時

○【西与賀子育てサロン支援】ちいさい秋み～つけた

日時 26日(木)10時 場所 西与賀公民館

○【おにがしま】ナチュラルハンドメイド

日時 27日(金)10時

場所 城西こども園 電話受付 24日(火)14時

小部保育園子育て支援センター 『こべっこ子育てワーク』

(朝日町) ☎ 29・9595 FAX 25・0766

■開所 平日9時～16時 ■育児相談 随時

☆サロン ■時間 10時～11時30分

■申込 電話(前週の金曜まで)

4日(水) こべっこ子育てワーク「科学実験をやってみよう！」
11日(水) こべっこ子育てワーク「ミニミニコンサート♪」
18日(水) 園長講演「健康な甘えと不健康な甘え」①
25日(水) 園長講演「健康な甘えと不健康な甘え」②

永原学園子育て支援センター『さんこう・ぽぽら』

(若宮) ☎ 31・6877 FAX 31・6879

■開所・園庭開放 平日9時～12時30分、13時30分～16時

■育児相談 随時 ■食育相談 第3火曜(14時～16時)

※13時30分～16時の利用は電話申込。

※サークル支援時は職員不在です。

※詳しくは「三光ぽぽら」ホームページをご覧ください。

☆サロン ■時間 10時～11時

■申込 電話(2日(月)以降の平日9時30分～17時)

○シニアサロン (要申込)

9日(月)「お祭広場」

○赤ちゃんの日 先着10組 (要申込)

11日(水)「運動場で遊ぼう」

○1歳の日 先着10組 (要申込)

13日(金)「運動場で遊ぼう」

○2・3歳の日 先着10組 (要申込)

16日(月)「運動場で遊ぼう」

○フリーデイ 先着10組 (要申込)

17日(火)・18日(水)

鍋島保育園子育て支援センター『どんぐり』

(開成) ☎ 34・5577 FAX 33・2622 ■育児相談 随時

■開所 平日9時～12時30分、13時30分～16時

☆サロン

■時間 10時～11時30分 ■申込 電話(前日まで)

■場所 開成3丁目4丁目ふれあい公民館

5日(木) 秋を探しに！～神野公園散歩～

※雨天時 自由あそび

12日(木) 小麦粉粘土あそび

19日(木) 自由あそび

26日(木) 10・11・12月の誕生会

※水筒とタオルをお持ちください。

春日保育園子育て支援センター『ふたば』

(大和町尼寺) ☎ 62・0062 FAX 62・6992

■開所・園庭開放 平日9時～16時 ■育児相談 随時

☆サロン ■時間 10時～ ■申込 電話(前日まで)

5日(木) 誕生会(サロン室でお誕生会)

11日(水) 紙コップでおもちゃ作り

18日(水) スタンプで遊ぼう

25日(水) 手作り紙バッグを作ろう

開成保育園子育て支援センター『えだまめ』

(鍋島町八戸溝) ☎ 36・6114 FAX 36・6116

■開所 平日9時～16時 ■育児相談 ☎ 32・5343

☆サロン ■時間 10時～11時30分

■申込 電話(3日前まで)

10日(火) うんとこしょ、どっこいしょ

大きいおいもでてくるかな

17日(火) 赤ちゃんサロン

24日(火) リトミックあそび

佐賀市社会福祉協議会子育て支援センター

(諸富町為重) ☎ 34・8211 FAX 34・8222

■育児相談 随時 ■各サロンの開始時間 10時30分～

諸富ふれあい広場

開館 火～土 10時～16時 ☎ 34・8211

10日(火) わらべうた ※1歳まで

11日(水) 布おもちゃで遊ぼう

18日(水) 米粉粘土 (要申込) ※1歳以上 先着10組

20日(金) 絵本を楽しむ

27日(金) 上野先生と共に身近なもので遊ぼう！

むつごろう広場 第1・3月曜

赤ちゃん広場 第2・5月曜

開館 10時～15時30分

(ほほえみ館 ☎ 32・6670)

9日(月) 育児相談

(10時30分～1時間程度)

※受付10時 先着10組

川原保育所子育て支援センター

(川原) ☎ 41・8320 FAX 41・8326

■開所 平日9時～16時 ■園庭開放 平日10時～15時

■対象 未就園児と保護者 ■育児相談 随時

☆川原子育てサロン ■時間 10時～12時

■申込 電話(2日(月)以降平日9時～16時)

■日程 11日(水) ■場所 中央児童センター(あそびの広場)

○絵本で遊ぼう 親子でまねっこ遊び

■日程 13日(金) ■場所 巨勢公民館

○絵本で遊ぼう(※1歳3カ月以上)

みんなで体を動かしてみよう

■日程 17日(火) ■場所 川原保育所

○秋の自然に親しもう ※10時30分～12時

園庭遊び、親子でふれあい遊び、ミニお話し会 など

■日程 18日(水) ■場所 中央児童センター(2階多目的室)

○育児相談 気軽におはなししませんか(予約不要)

■日程 20日(金) ■場所 巨勢公民館

○赤ちゃんひろば(※1歳3カ月未満)

親子でふれあい遊び、おしゃべりタイム など

城東保育所子育て支援センター

(東佐賀) ☎ 40・0415 FAX 23・3483

■開所 平日9時～16時 ■園庭開放 平日10時～15時

■対象 未就園児と保護者 ■育児相談 随時

☆城東子育てサロン ■時間 10時～12時

■申込 電話(2日(月)以降平日9時～16時)

日程	対象	内容
4日(水)	わくわくサロン (1歳3カ月以上)	親子でわらべうた遊び
10日(火)	みんなの広場 (全年齢)	園庭で遊ぼう
12日(木)	赤ちゃんサロン (1歳3カ月未満)	親子でわらべうた遊び

※新型コロナウイルス感染症対策のため、内容の変更や縮小、人数制限をする場合があります。市報さが 令和2年11月1日号

こどものページ

大和まほろば広場

開館 月・水・金 10時～16時 ☎ 62・0461

4日(水) 音遊び

11日(水) ハミガキと歯並びの話(歯ブラシ持参)

18日(水) 育児相談(13時～14時)

※広場は終日1歳半まで

27日(金) 親子ふれあい遊び

※すべて申込制です。申込受付 2日(月)10時～

富士ふれあいるーむ

開館 月～金 10時～16時 ☎ 58・2311

4日(水) タッチケア&デコカレンダー作り ※オイル代300円

5日(木) 休館日

6日(金) 乳幼児救急法講習 ※参加料300円

9日(月) 親子でリズムダンス

20日(金) カフェの店主とコーヒーの楽しみ方

27日(金) Book Café～鈴木のりたけの世界～

佐賀市子育て支援センター『ゆめ・ぽけっと』

■開館時間 10時～17時 ■休館日 日曜、祝日

■育児相談 随時 ■対象 未就学児と保護者

子育てサークル支援 ☎ 40・7389 FAX 28・2911

日程	場所	サークル名
4日(水)	神野公民館	神野ほっとサロン(赤ちゃんサロン)
5日(木)	新栄公民館	新栄るんるん子育てサークル
18日(水)	高木瀬公民館	高木瀬赤ちゃんサロン
26日(木)	蓮池公民館	蓮子んくらぶ

①育児講座 ママの手は魔法の手

■対象 生後3～8カ月未満の乳児とお母さん
(この講座に参加したことがない親子)

■講師 助産師 石橋 美幸さん

■日時 11日(水)10時30分～12時

■定員 先着親子8組(要予約)

■おしり オイル代200円 ※バスタオル2枚持参

■申込 2日(月)10時以降、電話またはセンター窓口で受付

②サガンパパサロン in ゆめ・ぽけっと(要予約・参加無料)

■対象 未就学の子どもとお父さん 先着10組程度

■日時 14日(土)11時～12時

■テーマ 「パパと一緒に秋を楽しもう！」

■申込 6日(金)10時以降、電話またはセンター窓口で受付
(定員になり次第締め切ります)

③育児講座 プレママパパ沐浴体験会

■対象 初産で2月末までに出産予定の夫婦(参加無料)

■日時 21日(土)10時～11時

■定員 先着6組 ※大きめのバスタオル1枚持参

■申込 2日(月)10時以降、電話またはセンター窓口で受付

<以下共通>

■場所 ゆめ・ぽけっと多目的室(エスプラッツ2階)

◎申し込み・問い合わせ

子育て支援センター「ゆめ・ぽけっと」

①、③ ☎ 40・7287 FAX 28・2911

② ☎ 40・7389 FAX 28・2911

市報さが QUIZ

「市報さが」11月1日号に関する問題です。
3つの問題に答えてプレゼントをGETしよう！

- ①「東よか干潟ビジターセンター“〇〇〇〇”」がオープンしました。展望回廊からは有明海や佐賀平野が360度見渡せます。(〇〇〇〇に入る文字は何でしょう。)
- ②運転免許証を「自主〇〇」とすると、便利な交通サービスが受けられます。(〇〇に入る文字は何でしょう。)
- ③食塩摂取の目標量が変わりました。まずは、マイナス1gの「〇〇」から始めてみませんか？(〇〇に入る文字は何でしょう。)

応募のしかた

11月6日(金)(当日消印有効)までに、はがきまたは電子メールに、クイズの解答、郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号、今月掲載した記事に対するご意見・ご感想、希望するプレゼント名を書いてご応募ください。
郵 送：〒840-8501 佐賀市役所 秘書課 広報係「市報さがクイズ」係
メール：shihou_quiz@city.saga.lg.jp
※応募は、1人1件に限る。同一の電話番号やメールアドレスでの重複応募不可。架空の応募者情報、または応募者本人以外の住所・名前・電話番号・メールアドレスでの応募不可。記入もれは抽選の対象外です。

10月1日号のクイズの答え

- ① みつせ
- ② インフルエンザ
- ③ 食品ロス

155通の応募があり、正解者145人の中から当選者に商品を送付します。当選者の発表は、商品の発送をもってかえさせていただきます。

今月のプレゼント

佐賀牛カレープレミアム
(2人)

佐賀牛を使用した、ぜいたくなレトルトカレーです。



◎商品に関する問い合わせ
「道の駅」大和 そよかぜ館
☎64・2296

さがびより (新米) 5kg
(2人)

ワークス山王で丹精込めて育てられた新米です。



◎商品に関する問い合わせ
NPO法人佐賀中部障がい者ふくしネット ☎20・2987

読者の おたより

●秋の便りがあちこちから聞こえてきて、とても嬉しいです。どこからか香ってくるキンモクセイの香りに、深呼吸です。
北山や三瀬高原も、最高の時期になりましたね。
(Yさん)

●市報さがを見て、どんぐり村に行きました。初めての芋掘りや乗馬に、子どもが嬉しそうにはしゃいでいました！りんご狩りも楽しそうなので行ってみようと思います。
(Aさん)

●食品ロス問題、手つかずの食品が実際の写真で載せられていて、自身の反省になりました。水切りやエコ料理など日々の行動を気にしたいと思います。
(Mさん)

●フレイルにならないように、自分の体調に合わせて筋力アップ、脳トレなどできることから始めよう！
(Nさん)

《佐賀市広報番組》

TV サガテレビ (3ch)

ぶぶんテレビ (11ch)

・さがCityテレビ
・佐賀市情報BAN
・知ろう！佐賀なう
・おさんぽ ♥ さがし

水曜 かちかちプレス内 17時49分～
木曜 めざましテレビ内
火曜 ぶんぶんワイド内 17時45分ころ
第2月曜から3週間

FM佐賀 (77.9MHz)
NBCラジオ佐賀
(1458kHz・NBC佐賀FM93.5MHz)
えびすFM (89.6MHz)

・Goodmorning SAGA CITY
・SAGA“C”WAVE
・出前放送
・ちょっといい朝

水曜 8時30分～(5分間)
月曜 16時10分～(10分間)
現場からの生放送(年1回・1時間)
月～金曜 8時～
※約2分間、市政情報を紹介



さまざまな市の
情報を発信します。
ぜひご覧ください。

この冊子には「佐賀の間伐材」が使用されています。1部当たり22.55円で作成しています。(ただし人件費など間接経費は含まれていません)

11月の相談コーナー

＜市民相談＞ ◎予約・問い合わせ 市民生活課 市民相談コーナー ☎40・7085 (直) 平日9時～16時30分
※法律相談以外は当日先着順で受付。受付は開始15分前から終了30分前まで。
※相談時には、手洗いとマスクの着用をお願いします。

本庁1階 市民相談コーナー (48・49番窓口)	各支所での相談
○人権・心配ごと相談 10・17・24日(火) 13時30分～16時30分 ○税務相談 4・18日(水) 13時30分～16時30分 ○土地建物相談 9日(月) 13時30分～16時30分 ○行政相談 6・13・20日(金) 13時30分～16時 ○司法書士による相談 25日(水) 13時30分～16時30分 ○行政書士による相談 27日(金) 14時～16時 ○土地家屋調査士による相談 16日(月) 13時30分～16時30分 ○暴力に関する相談 月～水・金 9時～16時30分	○人権・行政相談 ■諸富支所 27日(金) 13時30分～15時30分 ■大和支所 19日(木) 10時～12時 ■三瀬公民館 11日(水) 9時30分～12時 ■川副支所 11日(水) 9時30分～12時 ■東与賀保健福祉センター 18日(水) 13時30分～16時 ○行政相談 ■富士支所 25日(水) 10時～12時 ■久保田老人福祉センター 11日(水) 10時～12時
○法律相談【1枠20分の予約制】 ■対象 市民(同一人は年度3回まで。相談は本人が来庁) ■予約受付 相談日前週の金曜9時から(電話予約可)。 ※交渉・手続代行等は不可。 ※弁護士職務規程により相談に応じられない場合あり。	■本庁 5・19日(木) 10時～12時 5・12・19・26日(木) 13時30分～15時30分 ■川副支所 12日(木) 13時30分～15時30分

＜納税の日曜・夜間相談(市県民税・固定資産税・軽自動車税・国民健康保険税)＞

○日曜 1日(日) 9時～12時/13時～16時	○夜間 10・17・24日(火) 17時15分～19時
相談窓口	納税課(3階)
問い合わせ	整理一～三係 ☎40・7076～7077 FAX25・5408 ☒nozei@city.saga.lg.jp
	保険年金課(1階16～19番窓口)
	収納整理係 ☎40・7273 FAX40・7390 ☒hoken@city.saga.lg.jp

＜商品の購入・契約等のトラブル・不当架空請求等の消費生活相談＞

①佐賀市消費生活センター(駅前中央1丁目8-32) ☎40・7087 FAX40・2050 ☒seikatsuanzen@city.saga.lg.jp ※原則、来所(要予約)・電話による相談です。 ■相談 月～金 9時～16時(祝日は除く) ■弁護士相談会 第1～4水曜 14時～16時(4人まで) ■夜間弁護士相談会 19日(木) 18時～20時(3人まで)	②各支所での相談(時間:9時～15時) ※前日12時までに要予約(☎40・7087) ■諸富 12・26日(木) ■川副 2・9・16・30日(月) ■大和 4・11・18・25日(水) ■東与賀 5・19日(木) ■富士 10・24日(火) ■久保田 6・20日(金) ■三瀬 13日(金)
---	---

＜労働相談・経営相談＞

■日時 11・25日(水) 18時～21時
■場所 産業支援相談室(アイ・スクエアビル5階)
①労働相談(相談員:社会保険労務士)
※新型コロナウイルス感染症の影響による労働相談も受け付けています。

■電話相談 ☎40・7079(窓口開設時間のみ)

■メール相談(24時間受付)
☒shoko-mag@city.saga.lg.jp

◎問い合わせ 商業振興課 ☎40・7102

②経営相談(相談員:中小企業診断士)
※要予約(☎40・7079)

◎問い合わせ 工業振興課 ☎40・7101



メール相談

＜建物についてのトラブル相談＞

●相談内容:隣接建物に対するトラブルや建物の疑問について

■日時 18日(水) 14時～16時
◎場所・問い合わせ 建築指導課 指導係(本庁5階)
☎40・7170 FAX40・7392
☒kenchikushido@city.saga.lg.jp

＜マンション管理相談＞

●相談内容:マンションの管理・運営等について(予約制:先着3組)

■日時 15日(日) 13時30分～16時30分(毎月第3日曜)
※予約制:先着3組(相談員:マンション管理士)

■場所 佐賀市民活動プラザ(佐賀商工ビル7階)
◎問い合わせ 本庁 建築住宅課 住宅政策係
☎40・7291 FAX40・7392 ☒kenchikujutaku@city.saga.lg.jp

※新型コロナウイルス感染症への対策として、中止となる場合がありますのでご了承ください。

市報さが 令和2年11月1日号

フレイルなし！

コロナに
負けない
からだづくり
シリーズ③

備えあれば、

人生100年時代、シニアの健康長寿の秘訣は、
ひとつ 心と体がちょっと衰えた状態「**フレイル**」にいち早く気付くこと！



あなたはぶくぶくできますか？

シニアのみなさん
お口に水を含んで

30秒

ぶくぶくうがいですか？

飲んでしまったり、口からもれたら…

ごく たらり

⚠️ お口の機能の危険信号

ぶくぶくした水をコップ
に戻してみても食べ物の残
りが沢山あったら…

⚠️ お口の汚れの危険信号

口腔ケアで歯つらつ人生めざしましょう

がらがらうがいも
30秒できるか
試してみ
てくださいね

色々な意味で
コロナ対策♪

固いものが食べにくくなった、食べこぼしや食事中におせる
ことが増えたなど、お口の機能の衰えは全身の機能低下につ
ながりやすく注意が必要です。しっかり嚥んで、美味しく食
べるためにも口腔ケアでお口の健康を保ちましょう！

フレイルチェックは全部で15項目
今回は**お口の健康**に関するチェック⑤⑥を確認しましょう
赤字に該当するときは要注意！

- チェック⑤** 半年前に比べて固いものが
食べにくくなりましたか
(さきいか、たくあんなど…)
- ①はい
②いいえ
- チェック⑥** お茶や汁物等でむせること
がありますか
- ①はい
②いいえ

口腔ケア

口の手入れ

歯みがき
うがい
歯科受診等

口腔の
機能訓練

口腔体操・歌唱
しっかり嚥む等

数字で知る
フレイルサイン

「15分以上」
これな～に？
答えは次回！

◎問い合わせ
本庁 高齢福祉課 介護予防係
☎40・7256 FAX40・7393 ✉korei@city.saga.lg.jp

11月の納期

- 固定資産税 第4期
- 国民健康保険税（普徴）第6期
- 後期高齢者医療保険料（普徴）第8期

納期限：11月30日(月)
※安心・便利な口座振替をおすすめします。

人口データ

人口	231,725人 (-84)	男	109,370人 (-28)
世帯	101,720 (+36)	女	122,355人 (-56)

※令和2年9月末日現在の人口、世帯数。
() 内は前月との差。

リサイクル適性 (A)

この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。

UD FONT
by MORISAWA