

特集

Hello!

笑顔の秘訣は、 「支える」チカラ



Good!!

SPECIAL

高校生アスリート寮

アドミス オン サガ

ADmiSON SAGA



What?!

Smile

Oh!



「支える」チカラ

スポーツを



いよいよ今年開催されるSAGA2024。全国から佐賀にトップアスリートが集まります。大会のキーワードはスポーツを「する」「観る」「支える」。選手が大舞台上で最高のパフォーマンスを発揮するためには、「支える人」の存在が大切です。今回は、「支える」チカラに注目して、天祐にある**高校生アスリート寮** アドミス オン サガ「ADmis ON SAGA」をご紹介します。

食事で「支える」

食事は1階の食堂で。練習で帰りが遅くなっても、温かいご飯が食べられます。

アスリートは体が資本。体づくりに大切な栄養を学ぶため、年9回ほど学習会が行われています。

さまざまな競技の選手が集まる寮では、どの選手にもあうように「栄養フルコース型」の食事が提供されています。メニューは毎日変わり、「毎日のご飯が一番の楽しみ。おかわりは絶対します！」という寮生もいるんですよ。



この機械は、腕や足それぞれの筋肉量を調べることができます。

ハードな生活をしっかり支える最高のごはん♪

取材日の夕食1食あたりの栄養摂取量

エネルギー	1,082kcal
炭水化物	174.1g
脂質	15.7g
たんぱく質	68.9g
ビタミンA	297μgRAE
ビタミンB1	1.76mg
ビタミンB2	0.61mg
ビタミンB6	1.78mg
ビタミンC	52mg
カルシウム	229mg
鉄	6.6mg

比べてみると…

成人男性・女性の1日に必要なエネルギー量
約**2,000kcal**

1食あたり600~700kcal

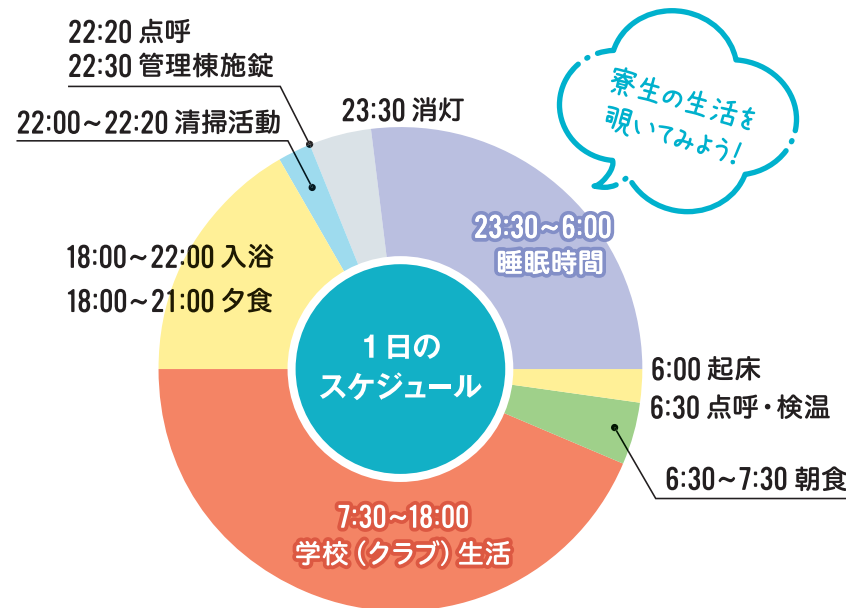


献立の一例

- 主食 ご飯
- 汁物 中華スープ
- 主菜 麻婆やだれ鶏
- 付け合わせ レタス&トマト
- 副菜 キノコと白滝炒め煮、麻婆サラダ
- デザート 果物



大型冷蔵庫には、食べ物がいっぱい！



寮生の生活を覗いてみよう！

高校生アスリート寮とは？

県内のスポーツ強豪校へ進学する高校生たちの生活をサポートする目的で、2022年に佐賀市・鳥栖市・太良町の3カ所に開設されました。佐賀市の寮には、サッカー・バレーボールなど15競技、約50人の選手たちが生活(1月時点)しており、九州だけでなく関東や関西から来ている学生もいます。

学校が終わると家事をしたり、一息ついたり、過ごし方は自由。



乾燥機で家事の負担も軽減！



コミュニケーションスペース



寮生のお部屋を紹介



各居室には備え付けの洗濯機・冷蔵庫、プライバシーを確保する3つの個室がある。

1日約15kg(98合)も

炊いています！



大きな炊飯器が5つも並ぶ！

土日に遠征や練習試合があるときは、出発に合わせて早朝からお弁当を作ります。



ご飯は、自分に必要な量を量れるよう、炊飯器の隣に計量器がある。





目標達成のために 必要なサポートが揃う 充実の環境

妹 ^{いれいじょう ちじゆ} 伊礼門 千珠さん

沖縄にいた頃は九州大会に出場することが目標でしたが、佐賀に来てからは、全国大会で結果を残すことが目標に変わりました。

ハードな練習を乗り越えるためには、周囲のサポートが欠かせないと感じますね。落ち込んだ時は、両親に支えてもらっています。



時間があるときは、他の学校の人とおしゃべりできるのが寮生活の良いところですね。食堂に集まって、お菓子を食べながら女子トークをします。とっても楽しいです(笑)

寮での生活について

いろんな競技の 選手たちと 交流できる魅力

姉 ^{いれいじょう ちゆら} 伊礼門 千輝さん



レベルの高い選手に囲まれて、毎日刺激を受けています。ラグビーが上手くなるには、まず体力。体力をつけるには、健康管理。すべてが結びついていると分かりました。寮では、これらをサポートしていただいています。

いろんな競技をする選手がいるので、トレーニング方法を教えあったりします。「体幹トレーニングは、どの競技にも共通しているんだな」と勉強になりました。

最近できたSAGAサンライズパークによく妹と2人で走りにいきます。夜はライトアップされてきれいなんです！おしゃれな雰囲気でお気に入りです。



スポーツカー
親子の絆をより一層
強くしてくれました♪

寮で生活している、佐賀工業高校女子ラグビー部の伊礼門千輝さん・千珠さん姉妹。大好きなラグビーのために、沖縄から佐賀へ来ました。

2人をサポートするため、ご両親も一緒に移住し、寮監として寮全体のサポートをされています。

母の愛奈さんは、「末っ子の千珠が高校に入学するタイミングで、思い切って佐賀に来ました。今は、子どもたちと同じ部屋に親子4人で生活しています。昼食が必要な時は、お弁当を作ります」と笑顔。

父の和徳さんは、「遠征時は、早朝から子どもたちを起こして支度をし、応援に行きます。毎日大変ですが、大会で子どもたちが一生懸命プレーする姿を見ると、元気をもらえますね」と話してくれました。

支える人・
支えられる人

沖縄から佐賀まで
約1,030 km!



ラグビーのために
家族4人で沖縄から
佐賀へ移住!

寮監長インタビュー

“お子さんを預けている ご両親の気持ち”を心掛けています

寮では多くの子どもたちが生活しています。その生活を支える一人、寮監長の鳥谷功治さんに、寮生への思いを聞きました。

試合の前に体調を崩すとプレーに支障が出ますよね。本人だけでなく、チーム全体にも影響が出るので、手洗い・うがい、睡眠時間の確保などを心がけてほしいなと思っています。なかなかやってくれない子どもも何人かいますが…(苦笑) かわいいです。体調管理の面も含めて「自立」してほしいので、自分で考えて実践できるようサポートしています。



ADmiS ON SAGA 寮監長
とりや こうじ
鳥谷 功治さん

“応援”は「支える」チカラ

「近くに住んでいる人には、子どもたちに『いつてらっしゃい。今日も練習がんばってね』『おかえり』など声をかけてもらっていて、とてもありがたいですね」と鳥谷さんは語ります。この声かけも「支える」の一つ。「支える」にはいろんな形があります。

さまざまな「支える」の中で、私たちには何ができるでしょう？どんなに厳しいトレーニングをしても、本番は勝ちたい思いやプレッシャーに押しつぶされそうになること、スポーツをする人は、経験があるのではないのでしょうか？

そんな中、すべての人が選手に向けて届けられるものは「応援」です。応援は選手の大きなチカラになります。

「がんばってね！」

あなたがその一言が、新しい記録を生むかもしれません。

全国から佐賀に集まる選手たちを皆さんの応援で支えましょう！

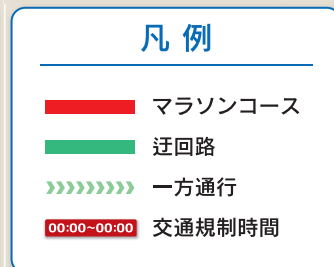
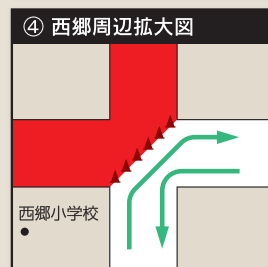
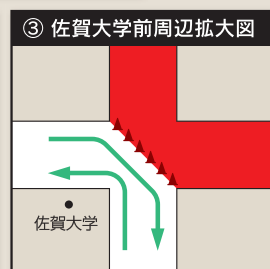
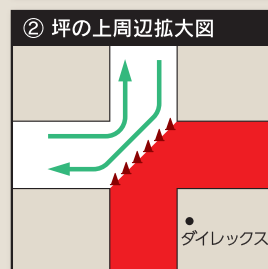
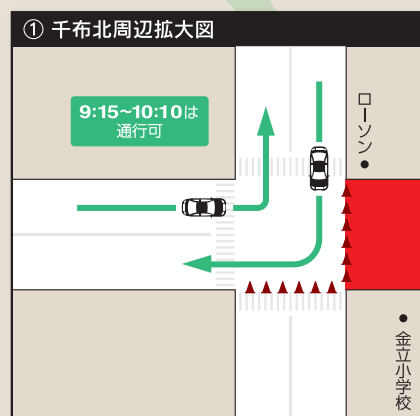
問い合わせ

SAGA2024佐賀市実行委員会 ☎40・7345 FAX20・5008
✉kokusposomu@city.saga.lg.jp



全国1万人のランナーが疾走する、さが桜マラソン2024を、3月24日(日)に開催します。レースのため、広い範囲で交通規制が必要で、交通混雑が予想されます。コース周辺の住民、事業所および施設利用の皆様には、多大なご迷惑をおかけしますが、何卒ご理解とご協力をお願いします。

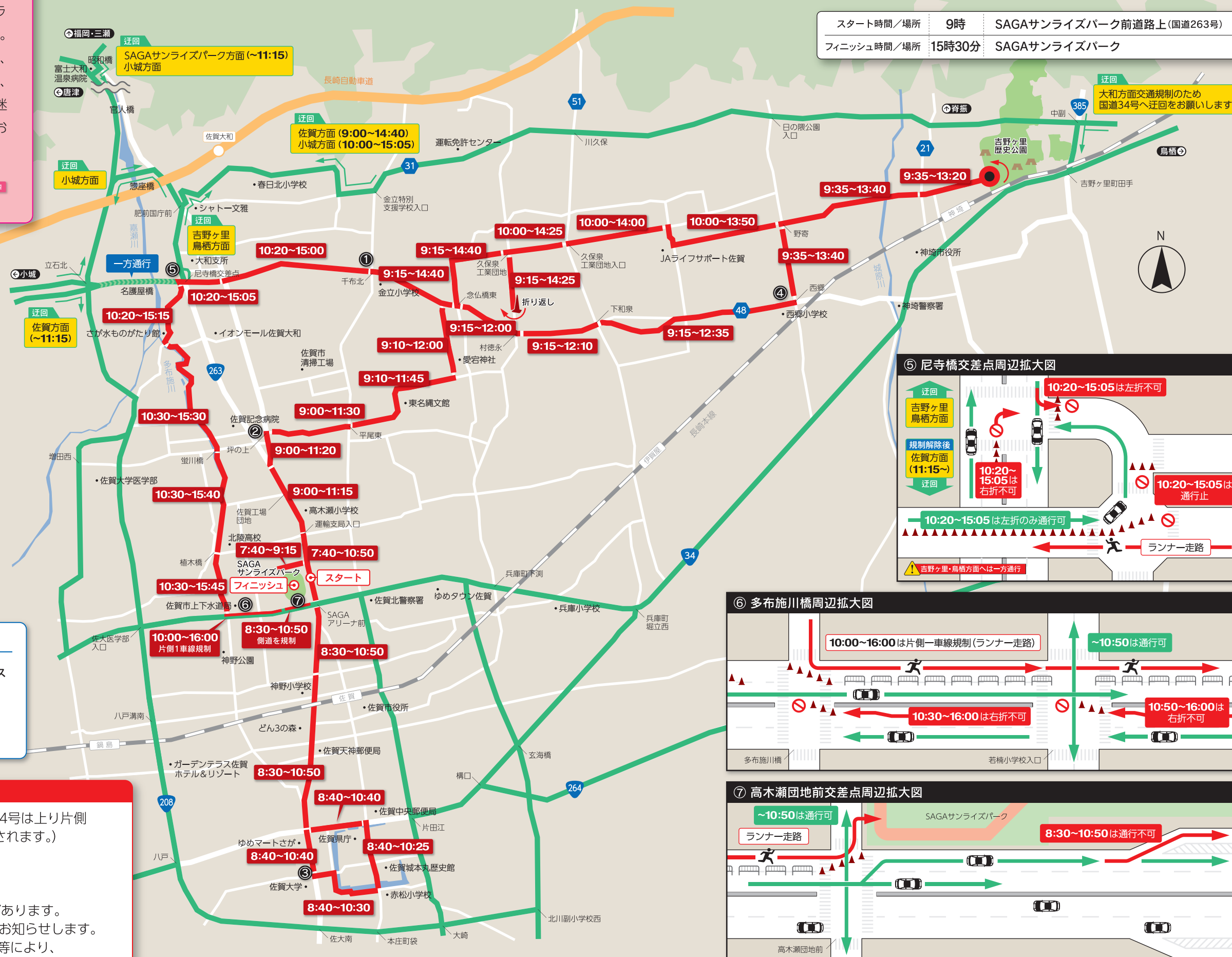
<https://sagasakura-marathon.jp/> さが桜マラソン2024 検索



お知らせ

- ※ 規制時間は上下線とも通行できません。(34号は上り片側1車線のみ規制ですが、渋滞が強く予想されます。)
- ※ ⑤の箇所は**一方通行**となっています。
通行の際は、拡大図をご確認ください。
- ※ 歩行者は車道に出ないでください。
- ※ 路線バスも、一部運休などダイヤの変更があります。詳細が決まり次第、大会ウェブサイト等でお知らせします。
- ※ 時間はあくまで目安です。大会の進行状況等により、規制時間は変更になる場合があります。

問い合わせ さが桜マラソン大会事務局 ☎ 27・0728



引越しシーズンの窓口案内



3月25日(月)～4月7日(日)

★月曜・火曜はとても混雑します

★朝早い時間帯がおすすめです

平日8時30分～10時は、比較的来庁者が少ない時間帯です。

事前に必要書類を確認すると手続きがスムーズです。

市民生活課 保険年金課

こども家庭課
(児童手当・子ども医療のみ)



まちiネット

窓口の混雑状況を確認できます
(本庁のみ)

土日の
窓口

3/30_土
9時～12時

3/31_日
9時～12時
13時～16時

4/7_日
9時～12時
13時～16時

平日の
延長窓口

3/26_火

8時30分～19時

(上記以外の平日は8時30分～17時)

4/2_火

※一部、受け付けできない手続きがありますので、事前に担当課へご確認ください。

※広域交付(住民票および戸籍等)は、土日・火曜延長窓口では受け付けできません。

来庁せずにできる手続き

●マイナンバーカードを利用 便利!

①コンビニのマルチコピー機で証明書(住民票・印鑑証明書・所得課税証明書・納税証明書)を取得できます。

窓口よりも1通につき50円お得です!(数字4桁の暗証番号が必要です)

②スマホでマイナポータルを利用すると、オンラインで転出届の手続きができます。

●郵便局を利用

指定の3局(蓮池・三反田・北山)でも証明書発行ができます。 ※申請者本人に関する証明のみ

●郵送での手続き

証明書(住民票・戸籍など)の請求、転出届は郵送でもできます。 ※転入届・転居届は窓口のみ

最寄りの窓口での手続き

●各支所を利用 平日8時30分～17時(土日・火曜の延長窓口なし)

(諸富・大和・富士・三瀬・川副・東与賀・久保田)

証明書発行や住所変更の手続きなどができます(本庁での手続きが必要になる場合あり)。

●市民サービスセンターで証明書発行 平日10時～18時30分(火曜のみ19時まで)

エスプラッツ(佐賀市白山2丁目)2階の市民サービスセンターでも証明書発行ができます。

各手続きによって、受け付け・取得できる証明書が異なります。事前にご確認ください。

※市役所駐車場への入りを制限しています。詳しくは13ページをご覧ください。

問い合わせ 市民生活課 ☎40・7081 FAX28・9188 ✉shimin@city.saga.lg.jp

vol. 23

市長会見やメディアを通して発信した情報の一部を紹介!

動きます、佐賀市。

今月の NEWS LETTER

Close Up

令和6年能登半島地震被災地支援のために職員を派遣しました

石川県羽咋郡志賀町へ、2月4日から3人の市職員を派遣しました。現地では家屋の被害認定の調査を行い、復興支援を行いました。現地では「遠くからありがとう」と声をかけていただきました。今後も引き続き職員派遣を行います。被災された地域の1日も早い復興のために、佐賀市は被災された方に寄り添った支援を行います。



media

先進的なシステムやロボットを使った農業研修会を実施しました

佐賀市では、ロボットやAIなどの先端技術を活用するスマート農業を推進しています。1月24日の研修会では、水田の水位を遠隔で操作できるシステムや、自動で農機具を操縦できるシステム、またロボット草刈り機などの展示・説明を行いました。最新技術を活用することで、将来の担い手の減少や高齢化による労働力不足を省力化や効率化で解決し、持続可能な新しい農業のかたちを創出していきます。



(佐賀新聞社 令和6年2月3日掲載)

news

「佐賀市の子どもを見守る会」を発足しました!

昨年5月にICTを活用した子どもの見守りサービスが始まりました。サービス開始から7カ月間で約143万回の見守りにつながっており、現在、7校区まで拡大しているこの取り組みを市全域に広げていくため、地元経済3団体のご支援のもと、1月25日に発足式が行われました。佐賀市の企業を含めた市全体での子どもを見守る体制づくりを目指していきます。



◀お守り型小型端末



佐賀市の子どもを見守る会の発起人▲

佐賀商工会議所 陣内会頭(中央)

佐賀市南商工会 吉村会長(左端)、佐賀市北商工会 野田会長(右端)

チューリップまつり



地域のボランティアと諸富北小学校、諸富保育園の皆さんで植栽した約7千球のチューリップが開花を迎える時期になりました。

丁寧に並べられた、色とりどりのチューリップで描かれる文字も見てください。春の訪れを体いっぱい感じに、ぜひお越しください。

■期間 3月30日(土)～4月6日(土)
■場所 諸富町小杭地区内(国道208号線 小杭バス停付近)

問い合わせ
諸富花いちもんめの会
(会長 江頭)
☎47・57803

みんなそろって、 西川副きずな祭へ行くぞー！



楽しいイベント盛りだくさん！
皆さんのご来場をお待ちしています。

■日程 3月10日(日)
※雨天時は屋内で実施

■場所 西川副公民館

■内容

- ・オープニングイベント
- ・川副子ども太鼓
- ・ステージイベント
- ・ハンドベルきらら、キッズチアダンス、川中吹奏楽部
- ・屋外イベント
- ・なつレンジャーショー
- ・模擬店
- ・西川副小学校4年生の大豆販売、綿菓子、ポップコーン無料配布、ドーナツや農産物等の販売
- ・お楽しみ抽選会 など

問い合わせ
西川副公民館
☎/FAX 45・1478
✉knishikawasoe@city.saga.lg.jp

市内指定無形民俗文化財 パネル・映像展を開催します



三重の獅子舞

市川の天衝舞浮立

市内には国、県または市から重要無形民俗文化財として指定を受けた伝統芸能が12件あります。

今回、これらを紹介する写真パネル・映像展を開催します。

期間中に市役所にお越しの際は、ぜひご覧ください。

■日時

3月11日(月)～22日(金)の開庁時間

■場所 本庁1階 市民ホール

■観覧料 無料



問い合わせ
文化財課
☎40・7369
FAX 26・7378
✉bunkazai@city.saga.lg.jp

佐賀県消防大会(第70回 記念大会)を開催します

今年は式典に加え第70回記念大会として子ども向けの消防体験イベント等を開催します。

家族でぜひ遊びにきてください！

■日時 3月17日(日)

9時～15時(式典含む)

■場所 SAGAアリーナ他

■入場料 無料

■内容

- ・式典(消防功労者等の表彰等)
- ・4団体合同演奏(消防、警察、海上自衛隊、佐賀学園高校)
- ・防災ヘリによる救出訓練
- ・消防車両・警察車両展示
- ・体験型イベント(消防等)
- ・佐賀神楽

■主催

・佐賀県
・(公財)佐賀県消防協会

※詳しくは、佐賀県ホームページをご覧ください。



問い合わせ
佐賀県危機管理防災課
消防保安室
☎25・7026
✉kikikanbouaisai@pref.saga.lg.jp

佐賀バルナーズを 応援しよう！



数量限定！
さがシートの対象は3月まで！

①SAGAアリーナ見学ツアーシート

…1試合 20席

②ビギナー歓迎！グッズ付きシート

…1試合 20席

③よかBUY！アリーナシート

(千円引きチケット)

…1試合 2千席

※種別により対象試合・座席は異なります。

さがシートの詳細・
購入はこちら▶



3月のホームゲーム

■場所 SAGAアリーナ
B1リーグ

2023-24シーズン

VS広島ドラゴンフライズ

6日(水) 19時5分

※さがシート②・③対象

VS京都ハンナリーズ

・30日(土) 16時5分

※さがシート①・②・③対象

・31日(日) 14時5分

※さがシート②・③対象

試合情報・チケット
購入はこちら▶



「チカラット補助対象事業」 いきいきシニアライフ あの輝きをもう一度



▶Facebook

楽しいワークシoppや講演で、
これからも輝くヒントを見つけてみませんか？

■対象 60歳以上の人とその家族

■日時 3月20日(水・祝)

13時～16時

■場所

■内容

■講演

- ・「元気で明るく老いるコツについて」
医療法人うえむら病院
居宅部部長 八谷 敬子さん
- ・ワークシopp
- ・14時30分
- ・フラワーアレンジ、お気軽体操、
布小物作り、チョークアート、
水引細工などのミニ講座
- ・材料費…500円

申し込み・問い合わせ

健康脳サロン(代表 重富)

☎0800-39434664

✉moemoe092583@gmail.com

ほとめきぶらり旅

気の向くままに街なかを散策しながら、普段気づかなかったお店や歴史など、佐賀の魅力を再発見しませんか？

○佐賀のスイーツコース

■日時 3月16日(土) 10時

※所要時間は3時間程度

■定員 15人

■参加料 2500円

○長崎街道の歴史コース

■日時 3月16日(土) 15時

※所要時間は3時間程度

■定員 15人

■参加料 4500円

詳しくはこちら▶



申し込み・問い合わせ

まちづくり機構ユマニテさが

☎22・7340

新型コロナウイルスワクチンを無料で接種できるのは3月31日(日)までです

土日・祝日は休診の場合もありますので、接種を希望する人は、早めに医療機関へお問い合わせください。

■対象 生後6カ月以上の人

※令和5年9月20日以降に追加接種をした人は対象外です。

■接種費用 無料

■使用ワクチン

×BB-155対応1価ワクチン

■接種券 未使用の接種券をお持ちの方は、3月31日(日)までお手元の接種券を使用できます。4月1日(月)以降は、令和5年度までに送付した接種券は使用できません。

※接種券を紛失した人は、佐賀市接種手続きコールセンターへお問い合わせまたは、市ホームページから再発行できます。

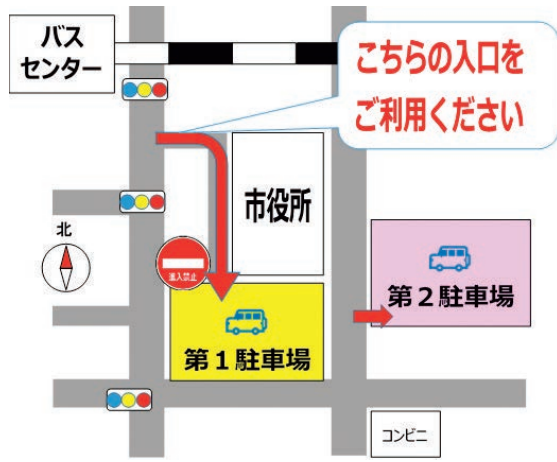
■接種方法 医療機関での接種

■予約方法 診療時間内に実施医療機関へ直接ご予約ください。接種可能な医療機関は、市ホームページでご確認ください。



問い合わせ
佐賀市接種手続きコールセンター
☎27・8755 FAX 40・7295
(平日9時～17時)

市役所駐車場の入口にご注意ください



第1駐車場（市役所南側）への安全な案内のために、入口を一時的に一カ所に制限しています。入場時にご注意ください。

■期間 3月18日(月)～4月5日(金)

※第2駐車場（市役所東側）は通常どおり利用できます。

※混雑時はお待たせする場合がありますので、支所でのお手続きや、公共交通機関の利用もご検討ください。

問い合わせ
財産活用課
☎40・7046 FAX 40・7376
✉zaisan@city.saga.lg.jp

令和6年度子育て短期支援事業利用登録開始のお知らせ

子どもを一時的に養育できず、他に養育する人がいない場合に、預かり支援を行っています。利用には事前の登録が必要です。

■対象

・ショートステイ 保護者の疾病、出産、看護、育児疲れ等の理由で一時的に養育が難しい家庭

・トワイライトステイ 仕事の都合で平日夜間または休日養育が難しい家庭

■受付開始日 3月1日(金)

※令和5年度中の登録も随時受け付けています。

■受付場所 こども家庭課（市役所本庁1階58番窓口）

※児童家庭支援センター絆でも受け付けます。

■利用可能な施設 市内にある児童養護施設、乳児院等

※詳しくは、市ホームページでご確認ください。



申し込み・問い合わせ
こども家庭課
☎40・7289 FAX 40・7395
✉kodomo@city.saga.lg.jp
・児童家庭支援センター絆
☎37・7723

土曜・祝日のごみの直接搬入は事前予約を！

曜日	混雑状況	事前予約
月・金		不要
火～木		不要
土・祝日		必要
	休み	—

▲3月、4月はごみの直接搬入が多くなります。

予約は時間枠ごとの上限に達した時点で終了しますので、お早めにご予約ください。

■予約方法

・電話予約 ☎20・0609
(平日9時～16時受け付け)

・インターネット予約
※受信用のメールアドレスが必要で、レスが必要です。

■予約期限 搬入希望日の前日16時まで（連休の場合は連休前の平日の最終営業日まで）

※毎月1日から翌月分の予約を受け付けます。

※事業系ごみの受付は電話予約のみ

※当日の予約や、予約のない搬入はできません

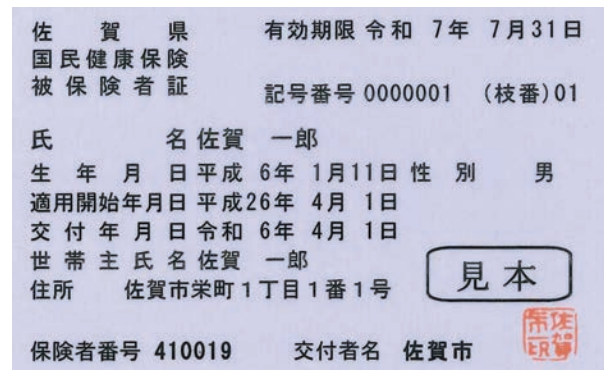


問い合わせ
循環型社会推進課
☎30・2430 FAX 30・2494
✉junkan@city.saga.lg.jp

4月1日以降の国民健康保険被保険者証を送付します （加入・脱退の手続きも忘れずに）

3月中旬に令和6年度国民健康保険被保険者証を簡易書留で郵送します（有効期限：令和7年7月31日）。

※令和7年7月31日までに70歳・75歳になる人は、有効期限が短くなる場合がありますが、有効期限までに新しい証をお送りします。



※期限切れの被保険者証は、適切に処分するか窓口にご返却ください。

「修学で市外に転出する学生の手続き」引き続き佐賀市の被保険者証を利用するには、申請が必要です。

■手続きに必要なもの

- ・在学証明書または学生証の写し
- ・世帯主および対象者のマイナンバーが確認できるもの
- ・本人確認ができるもの（運転免許証等）

佐賀大学で環境について学んでみませんか？

「佐賀の環境Ⅰ（佐賀環境フォーラムⅠ）」の授業が一般開放されます。市では2050年までに二酸化炭素の排出量実質ゼロを目指す「ゼロカーボンシティさがし」を表明しています。その一歩として、学ぶことから始めませんか？

■日程 4月10日(水)～7月24日(水) 全15回 10時30分～12時

※一部時間外、オンライン講義あり。詳しくは佐賀大学ホームページをご覧ください。

■場所 佐賀大学本庄キャンパス

■受講料 1万円

■申込方法 事前に開催される受講説明会に参加が必要です。詳しくは、佐賀大学へお問い合わせください。

■申込期限 3月11日(月)



申し込み・問い合わせ
〒840-8502
佐賀市本庄町1
佐賀大学 全学教育機構
生涯学習センター
☎28・8334 FAX 28・8991
✉kouza@mail.admin.saga-u.ac.jp

「加入・脱退の手続き」

①退職し、国民健康保険に加入する場合

■手続きに必要なもの

- ・社会保険等の健康保険資格喪失証明書
- ・世帯主および対象者のマイナンバーが確認できるもの
- ・本人確認ができるもの（運転免許証等）

※任意継続被保険者制度や家族の健康保険に加入できる場合があります。詳しくは、職場等にお問い合わせください。

②就職し、社会保険等に加入した場合

届出が必要です。届出をしないと国民健康保険税が課税されたままとなります。

■手続きに必要なもの

- ・職場から交付された健康保険証
- ・国民健康保険被保険者証
- ・世帯主および対象者のマイナンバーが確認できるもの
- ・本人確認ができるもの（運転免許証等）

問い合わせ
保険年金課
☎40・7272 FAX 40・7390
✉hoken@city.saga.lg.jp

重点対策外来種を駆除して街の川を一緒に守りましょう！



▲昨年の駆除作業の様子

市の水路に、コウガイモやシヨウモ（外来水草）が繁殖しています。コウガイモやシヨウモは、繁殖力が強く在来水生生物の生息環境を悪化させ、川の水の流れにくくする場合があります。一緒に駆除活動をして川を守りませんか？

参加をお待ちしています。

■対象 市内在住の人

■日時 3月20日（水・祝）
13時30分～2時間程度（予備日）3月23日(土)

■集合場所 南水公民館（水ヶ江3丁目）

■活動場所 龍谷高校南の多布施川

※事前申し込み不要

※作業用具・手袋は準備します。胸長があればお持ちください。

申し込み・問い合わせ
佐賀南ロータリークラブ
☎22・6145 FAX 20・7710
✉s-sr2740@wind.ocn.ne.jp

公民館支援課
☎40・7369
FAX40・7380
✉kominkan@city.saga.lg.jp



自治総合センターでは、宝くじの社会貢献広報事業として、宝くじの受託事業収入を財源としたコミュニティ助成事業を実施しています。
今回この宝くじの助成金を活用して、平島区自治会が長机、椅子などを整備しました。

ご案内

宝くじの普及啓発事業に
よじコミュニティ活動備品
が整備されました

3月は自殺対策強化月間 ―忙しいときほど自分のこころの SOSに気づいてあげましょう

就職や進学、転勤や転居など生活環境が大きく変わるこの時期は、自殺者数が増える傾向にあります。気づかない内にからだと同じようにこころも疲れているかもしれません。

こころの体温計

ストレスチェック
してみよう



こころの相談電話

佐賀いのちの電話

☎34・4343 (毎日24時間)
よりそいホットライン

☎0120・279・338
(毎日24時間)

・佐賀県自殺予防夜間相談電話
☎0120・400・337
(毎日23時～5時)

こどものための相談電話

24時間子供SOSダイヤル

☎0120・0・78310
(毎日24時間)

・チャイルドライン(18歳までの人)
☎0120・96・7777
(毎日16時～21時)

SNS等相談窓口

「きもちのこころ」
で検索



問い合わせ

健康(く)課

☎40・7283 FAX40・7380
✉kenko@city.saga.lg.jp

4月からの新生活 契約トラブルに気を付けて

4月は、入学や就職、転居など新しい生活が始まる時期です。新しい生活の開始に伴い、新居の賃貸借契約、インターネットなどの通信契約など、新しい契約を結ぶことが多くなります。

契約は、その内容を十分に理解した後で、締結することが大切です。

賃貸住居の更新や退去に注意!

住居の賃貸借契約は、更新や退去のときにトラブルを招くことがあります。国土交通省が定める「原状回復をめぐるトラブルとガイドライン」などを参考に確認しましょう。

○契約でわからないことやトラブルがあった場合は、すぐに相談しましょう

【不動産取引に関する相談窓口】

・佐賀県宅地建物取引業協会
☎32・7120

【市の消費生活相談窓口】

・佐賀市消費生活センター
駅前中央1丁目8-32
アイスクエアビル1階
☎40・7087 (相談専用)
受付時間：9時～16時
(土・祝・祝日を除く)

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

軽自動車、バイク等の異動 手続きはお済みですか?

軽自動車税(種別割)は、定置場所在の市町村が4月1日現在の所有者等に課税するため、軽自動車、バイク等を譲渡・廃棄する場合や所有者転出・死亡の場合は、3月末までに名義変更や廃車(ナンバープレート返納)等の異動手続きが必要です。

○4月2日以降に名義変更や廃車等の手続きをしても、その年度の税金は全額納付が必要です。

※月割課税制度はありません。

※他の人に手続きを依頼した場合は、手続きが完了していることを、依頼した人に必ず確認してください。

問い合わせ

●原動機付自転車・小型特殊自動車(農耕用を含む)
市民税課 軽自動車税担当
☎40・7064 FAX25・5408
✉shiminzei@city.saga.lg.jp

※支所での取り扱い不可

●軽自動車(三輪・四輪)
軽自動車検査協会 佐賀事務所
☎050・3816・1754

●軽自動車(二輪)(125ccを超え250cc以下)、二輪の小型自動車(250ccを超えるもの)
佐賀運輸支局
☎050・5540・2082

合同企業説明会 in Saga

県内各地の、地域に根付いたさまざまな企業が参加する説明会を開催します。自分に合う仕事を見つけませんか?

対象

①令和6、7年3月卒業予定の大学・短大・高専・専門学校生
②既卒3年以内の求職者
③おおむね45歳未満の若年求職者

■日時 3月4日(月) 13時～16時
(12時～15時30分受け付け)

■場所 ホテルグランデはぐくれ
(天神2丁目1-36)

内容

・参加企業PRマイクワレ
1社20秒PR、参加企業をまとめてチェックできます。

企業説明会

担当者から仕事内容の説明が受けられます。

相談ブース

ハローワーク・佐賀県・職業適性診断コーナーを設置します。

■参加料 無料(入退場自由)

■申込方法 ホームページから申し込みください(当日参加も可)。

参加企業

52社(ホームページで公開)

問い合わせ

佐賀労働局委託
若年者地域連携事業

☎27・6120



■当日必要なもの

・公売保証金(金額はホームページで確認ください)
・本人確認ができる身分証(マイナンバーカード等)
・印鑑(認め印。法人の場合は代表者印)

・【代理人の場合】委任状

・【法人の場合】代表権限を証する書類(法人登記簿等)

■注意事項

・公売前に、滞納税が完納になった場合は公売を中止します。
・公売に参加する場合は、あらかじめ市役所等の掲示板に掲示している「公売公告」「見積価額公告」または市ホームページにて、公売財産の状況を確認してください。

※詳しくは、市ホームページを確認またはお問い合わせください。

納税課

☎40・7077
FAX25・5408
✉nozei@city.saga.lg.jp



募集

海上保安官募集

採用試験（令和6年度）

①海上保安官採用試験（大学卒業程度）

②海上保安官学校学生採用試験（特別）

対 試験年度の4月1日時点で30歳未満の太平洋者（来年3月卒業見込み含む）

②高等学校または中等教育学校卒業後13年を経過していない人等

■申込方法
インターネット

■受付期限
①3月25日（月）
②3月11日（月）

■第1次試験日
①5月26日（日）
②5月12日（日）

※詳しくはお問い合わせください。

問 海上保安庁 総務部
教育訓練管理官付
試験募集係

〒03-3580-0936

春の火災予防キャンペーン

〇火の用心イベント

皆さんのご来場をお待ちしています！

日 3月2日（土）
10時10分～11時

所 佐賀駅前交流広場
（駅前中央1丁目79）

内

- ・消防音楽隊演奏
- ・消防・救急車展示コーナー
- ・防火衣を着て撮影コーナー（キッズ）など

※住宅用火災警報器アンケートコーナーでは先着でプレゼントをお渡しします！

※雨天時規模縮小の場合あり。

▲ホームページ

▲フェイスブック

問 佐賀広域消防局予防課

☎ 33・6765
FAX 31・2119

佐賀市歴史まちづくり協議会委員募集

市内に居住または通勤・通学、不動産を所有する人で、年2回程度の会議（平日昼間）に出席できる人（公務員・議員を除く）

内 佐賀市歴史的風致維持向上計画の進捗管理等の協議

定 1人程度

■任期 委嘱日（5月以降）～2年以内

■報酬 市規定の委員報酬

■履歴書と作文（佐賀市の歴史資産を活かしたまちづくりについて思うこと）をテーマに800字程度・様式自由を郵送またはお持ちください。

■3月29日（金）必着

■選考方法

- ・1次選考（作文）
- ・2次選考（面接）

※2次選考の詳細は、1次選考の合格者に通知します。

問 〒840-10811
佐賀市大財3丁目11-21
佐賀市役所
歴史・文化課

☎ 40・7103
FAX 40・7382

✉ rekishunka@city.saga.lg.jp

がんに関するイベントを開催します

〇AYA世代がん講演会

※AYA世代とは「主に15歳から30歳代」までの世代を指します。

対 がん患者・その家族、一般の人

日 3月10日（日）
13時10分～15時30分

所 佐賀メディカルセンタービル4階 城内記念ホール

内

- ・講演①「AYA世代のがんの現状と治療・予防について」
- ・講演②「がんとともに生きる」AYA世代の罹患者から患者会活動まで」

日 3月7日（木）

〇第3回がん患者・家族つどいの会

対 がん患者・その家族

日 3月17日（日） 13時～16時

内

- ・切り絵の世界
- ・切り絵に挑戦
- ・臨床心理士・がん相談員などを交えた交流会

所 佐賀メディカルセンタービル3階 研修室

日 3月14日（木）

「佐賀市スポーツ協会」スポーツ教室参加者募集

①ジュニアソフトテニス教室

対 小学3～6年生

日 4月3日（水）～5月11日（土）
17時30分～19時30分
毎週水曜・土曜（全10回）

※5月1日（水）・4日（土・祝）は除く

※予備日5月15日（水）・18日（土）

定 先着20人 費 3千円

日 3月1日（金）～25日（月）

②春季テニス教室

対 20歳以上の市民（テニス未経験者や、教室初参加者優先）

日 4月3日～6月5日（全10回）
13時～15時 毎週水曜

※予備日6月12・19日

定 先着20人 費 4500円

日 3月1日（金）～24日（日）

《共通》

所 佐賀市立テニスコート

持 タオル・飲み物等

問

①佐賀市スポーツ協会

☎ 33・2255
9時～17時 土日・祝日を除く

②佐賀市立体育館

☎ 40・0101
9時～21時 休館日を除く

▲ホームページ ▲Instagram

防災ラジオの試験放送

防災ラジオの受信状況や動作を確認するため、毎月試験放送を実施しています。

日 3月15日（金） 10時頃

問 佐賀県がん総合支援センター「さん愛プラザ」

佐賀県健康づくり財団内

☎ 0120・246・388
平日 9時30分～13時、14時～16時30分

▲さん愛プラザ

肥前通仙亭 佐賀おもしろ学講座 令和6年度前期参加者募集

売茶翁をはじめ、佐賀の隠れた歴史文化を再発見する講座を、多彩な講師を迎え開催します。

■講師（予定）

富吉賢太郎さん・藤井祐介さん・川副義敦さん・安東慶子さん・大曲英敏さん・木村圭さん・山口宗裕さん・中尾友香梨さん・福井尚寿さん・川本喜美子さん

■期間 4月11日～7月11日 木曜 全10回

■時間

- ・午前の部 10時30分～12時
- ・午後の部 13時30分～15時

所 肥前通仙亭

定 各35人程度

費 6千円（10回分資料代含む）

申 住所、氏名、連絡先、希望の時間帯を明記の上、郵便ハガキで申し込みください。

※応募多数の場合は抽選。

日 3月15日（金）必着

問 〒840-10831
佐賀市松原4丁目6-18
肥前通仙亭（月曜休館）

☎ / FAX 65・2152

新しい水の楽しみ方 SUP（サップ）体験会

川や海での新しい楽しみ方としてサップが誕生しました。大人も子どもも気軽に楽しめるサップの体験会を開催します。

対 小学4年生以上の親子

※4年生以下は、ご相談ください（ボートもあります）。

日 3月10日（日）
9時30分～12時

所 さが水ものがたり館（大和町尼寺）

定 先着親子5組
費 1組500円（保険代を含む）

持 帽子・サンダル・タオル・水筒・水着（水着でなくても可）・着替え

申 3月1日（金）9時30分以降、電話のみで受け付け。

問 さが水ものがたり館

☎ 62・1277

貸切パーティープラン

お1人様 5,000円 / 7,000円 / 9,000円

1日1組様限定 貸切料は無料

- ご利用人数 / 10～25名様（テラス12席も使用可）
- ご利用時間 / 17:00～21:00 ■要予約（3日前まで）
- 駐車場あり（佐賀駅まで徒歩10分）

飲み放題付き [120分]

※ご予算に応じて承ります。ご相談ください。
※ご希望に応じ、土曜日の営業も致します。

予約連絡先 佐賀新聞ライフマネジメント ☎ 0120-607-880（担当/すいとう・そえし）

ベル・エポック 〒840-0815 佐賀市天神3丁目2-23（佐賀新聞社1階）

営業時間 10:00～17:00

ランチタイム 11:30～14:00 【Instagram】@belle_epoque_saga >>>

カフェ&レストラン Belle Époque

「耐震補強」「断熱改修」はおまかせ下さい!!

木造住宅の 現地見学会開催中! (予約制)

補助金等も対応可!

HPはコチラ

TEL.0952-20-1518

FAX.0952-20-1517 Mail:info@miyata-po.co.jp

MIYATA PLANNING OFFICE

（株）ミヤタプランニングオフィス一級建築士事務所 佐賀市神野東1丁目1-8

- ・日本木造住宅耐震補強事業者 協同組合会員
- ・個人間売買瑕疵保険検査法人
- ・（一社）木造住宅耐震普及協会佐賀支部
- ・フラット35適合証明業務登録建築士事務所

お問合せはお気軽に

オーライ！市営バス

ワンコイン・シルバーパス券を公民館で販売します

平日 2月29日(木)～3月15日(金)

■対 象 市内在住の70歳以上

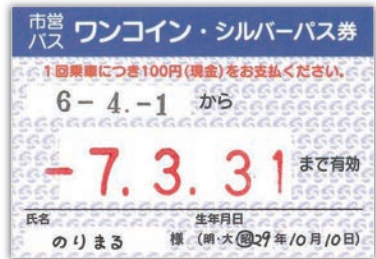
■負 担 額 1,000円

■購入方法 対象者には申請書を郵送しますので、公民館にお持ちください。

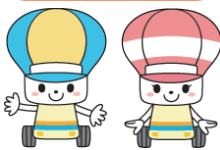
※令和6年度中に70歳になる人は、原則ICカード版のシルバーパス券の発行となります。4月1日(月)以降に下記常設販売場所でご購入ください。

※継続購入する場合は、有効期限の2カ月前から更新手続きできます。現在お持ちのワンコイン・シルバーパス券を必ずお持ちください。

※代理人が購入する場合は、代理人の身分証明書もお持ちください。



1乗車100円で乗車できます



●キャッシュレスに対応したICカード版ワンコイン・シルバーパスを希望する人は、負担額とは別にチャージ額1,000円+デポジット500円が必要です。

●各公民館・各支所ではICカード版ワンコイン・シルバーパスの販売を行いません。

※詳しくはお問い合わせください。

■常設販売場所 ※必ず申請書をお持ちください。

販売場所	バス券種別		販売時間	
	紙版	IC版	平日	土・祝
佐賀駅バスセンター	○	○	8時～18時	8時30分～17時
佐賀市交通局1階	○	○	8時30分～17時	なし
佐賀市役所	○ (高齢福祉課)	○ (市民サービスコーナー)	8時30分～17時	なし
各支所市民サービスグループ	○	×	8時30分～17時	なし

佐賀市交通局

☎23・3155 FAX 23・7309 ✉kotsu@city.saga.lg.jp



お知らせ

information

対象 日時 場所 内容 定員 費用 持ち参 申し込み 締め切り

他その他 問い合わせ



相談

巡回聴こえの相談
in三瀬

聴こえに不安や悩みがある人を対象に、相談会を実施します。まずは、ご自身の聞こえにくさの程度を確認してみよう。

対 18歳以上で聴こえに不安や悩みがある人
日 3月26日(火) 10時～15時
所 三瀬支所

1階コンフェランス
内聴力測定、カウンセリング(1人30分程度)
※言語聴覚士、専門員が対応します。

費 無料
※3月24日(日)までに予約が必要です。



問 佐賀県聴覚障害者サポートセンター
☎40・7700
FAX 40・7705
✉info@saga-mimisapo.jp



イベント

3月の656広場イベント

・いきいきシルバーフェアさが2024
2日(土) 10時～13時40分
・ごまんなか「甘×Fes」
3日(日) 11時～15時
・呉服元町STREET MARKET
9日(土) 10時～16時

弁護士会無料セミナー
おひとり様が知っておきたい老後対策

財産管理、任意後見、遺言、死後事務委任契約から尊厳死宣言まで、おひとり様が知っておきたい老後対策を弁護士が分かりやすく教えます。将来おひとり様になったときのためにも備えませんか？

日 3月30日(土) 14時～16時
所 佐賀県弁護士会館
大会議室(中の小路7-19)

定 先着50人程度
費 無料
※参加者は後日弁護士による個別無料相談も受けられます。

問 佐賀県弁護士会
☎24・3411

「#ひぜんりさ生誕祭2024」in佐賀城下ひなまつり

10日(日)
11時20分～19時30分
・佐賀城下ひなまつりBMXジャム
16日(土) 11時～18時
・佐賀城下ひなまつりHappy Music 2024

17日(日)
11時30分～18時
・三遊亭好二郎落語会
20日(水・祝)

13時30分～15時
・ランナイズナイト
23日(土) 15時～17時
・コスぷらっと
24日(日) 11時～17時
・BMXスクール
31日(日) 9時～18時

問 まちづくり機構ユマニテさが
☎22・7340

がばい高校演劇祭
inひがしよか

九州の高校演劇人が一堂に集う演劇の祭典です！
3月16日(土)・17日(日)
※開演時間未定(お問い合わせください)

所 東与賀文化ホール
費 無料
■出演高校

佐賀東高校、佐賀清和高校、鳥栖商業高校、大分豊府高校、久留米附設高校、クラーク記念国際高校(福岡)、精華高校(大阪)



※詳しくは、ホームページをご覧ください。



問 佐賀市文化振興財団(東与賀文化ホール)
☎45・3939
FAX 45・0616
・佐賀東高校演劇部(瀬田)☎24・0141

広告 聴き上手になりませんか 誰かの生きる力に...

受講生募集

カウンセリング公開講座

回数11回 受講料1万5千円

聴く・自己理解・他者理解の基礎学習(相談員養成講座第1課程)
事業所、地域でのメンタルヘルス関係者、一般市民の方々、公開講座に参加しませんか。

お問合わせ先 事務局: ☎849-8691 佐賀北郵便局 私書箱4号
TEL 0952-34-4186 (平日10:00～17:00) 佐賀いのちの電話 検索

社会福祉法人 佐賀いのちの電話
佐賀いのちの電話 相談電話(24時間) ☎0952-34-4343
佐賀県自殺予防夜間相談電話 ☎0120-400-337 (毎日23:00～5:00)
全国自殺予防いのちの電話 ☎0120-783-556 (毎月10日8:00～11日8:00)

広告

なんとかなるではどうにもならないお金の話
プロが伝える! お金の勉強会 × 整理収納

無料ご招待 ランチ付! 3/24(日) 4/7(日) ロイヤルチェスター佐賀 佐賀市天神1-1-28 無料 ☎有 10:15～12:30(受付10:00～)

☑新NISA・iDeCo
☑インフレ対策
☑資産運用 初心者OK!!



セミナーのお申込はコチラから
応募多数の際は抽選です。また、金融機関(銀行・保険・証券)にお勤めの方、そのご家族の参加はご遠慮ください。

お問合わせ 住まいとお金の相談窓口 福岡県福岡市博多区博多駅南1丁目7-14 TEL.092-586-9415

対 対象 日 日時 所 場所 内 内容 定 定員 費 費用 申 申込 締 締切 他 その他

東よか干潟ビジターセンター 東与賀町田中 2757-4
☎37・0515 FAX37・0548
✉higasasu@city.saga.lg.jp
休館日 月曜（祝日の場合、翌日）

ひがさす

ひがさす Field School 参加募集 佐賀の郷土玩具 絵付け体験

対 どなたでも（小学生は保護者同伴）

日 24日（日） 10時～12時

定 20人程度

費 1人1,000円

他 講師：尾崎人形保存会
じょうしまさき
城島 正樹さん



申 参加者・保護者の氏名、学年、住所、連絡先を記入の上、電子メールまたはファクスで申し込みください。

※応募者多数の場合は抽選

（参加決定者には後日連絡します。）

締 15日（金）必着



白山2丁目7-1
（エスプラッツ3階）
☎40・0560

佐賀市文化交流プラザ 交流センター

2023年度 佐賀新聞文化センター 文化フェスティバル—作品展—【入場無料】

カルチャー教室の受講生が制作した作品（美術・書道・手芸・工芸・いけばななど）を展示します。

日 【前期】2月27日（火）～3月2日（土）

【後期】3月12日（火）～3月16日（土）

10時～18時

問 佐賀新聞文化センター ☎25・2160

佐賀新聞文化センター 文化フェスティバル—発表会—【入場無料】

歌唱・楽器演奏の講座の発表会です。皆さんの日頃の成果をぜひご覧ください。

日 24日（日）

問 佐賀新聞文化センター ☎25・2160

※主催者の都合により変更の場合あり。

平日9時～21時30分 土日祝9時～21時
☎36・9309 FAX36・9383
休館日 月曜

佐賀市 健康運動センター

プール休止期間中の特別サービス

●2回利用につき次回1回無料

●お楽しみ追加レッスンの特典

※3月末までトレーニングルーム、スタジオのみ営業

陸上で行う4泳法レッスン

国体出場実績のある講師が、4泳法上達に向けた講義と、陸上でできるストレッチ体操・筋力トレーニングを行います。 **クロール 背泳ぎ 平泳ぎ バタフライ**

日 ①16日（土）19時～20時30分

②30日（土）11時～12時30分

定 各先着20人 費 各500円

申 管理室にて事前申し込み。電話申し込み可。

プールに代わる運動 膝腰すっきり教室

膝痛・腰痛を運動で和らげたい人を対象に、コンディショニングやストレッチ体操を中心にケアの方法をお伝えします。

日 ①6日（水）14時～14時45分

②12日（火）14時～14時45分

定 各先着20人 費 施設利用料のみ

申 管理室にて事前申し込み。電話申し込み可。

初心者向け はじめてのヨガ

日 毎週日曜 14時～14時45分

定 50人 ※30分前から有料受付で整理券配布

費 施設利用料+100円

10時～18時
☎090・9586・9445
休館日 月曜

わいわい!! コンテナ2

ぼくのわたしの展覧会【無料】

幼稚園や学校で、子どもたちが制作した作品（書道、工作など）をチャレンジコンテナに展示します。お友達やご家族でぜひお越しください。

日 1日（金）～10日（日）10時～18時

詳しくはこちら▶



金立町金立 1197-166
☎/FAX 98・0696
休館日 月曜（月曜が祝日の場合、翌日）

徐福長寿館

講座名・内容	日時	参加料
大人の学び直し英語	1・8・22日（金）③	各1,000円
バラ講座	2日（土）①	600円
初級中国語講座	2・23日（土）②	各1,000円
不老長寿の薬草教室	3日（日）①	600円
初級ハンゲル講座	3・17日（日）②	各1,000円
気軽に水彩スケッチ	9日（土）①	700円
折り紙講座	9日（土）②	700円
健康レシピと行事食	10日（日）①	1,000円
目からうろこの野菜作り	14・28日（木）⑤	各500円
ハーブとフレンチ料理	16日（土）①	1,000円
徐福カフェ ランチ営業中（月1回）	30日（土）④	500円～
徐福春祭り	30日（土）・31日（日）⑥	入館無料

《時間》 ※講座は予約をお願いします。

①10時15分～12時 ②13時15分～15時15分

③13時30分～15時 ④10時～15時

⑤14時～16時

⑥9時30分～16時

詳しくはこちら▶



西与賀町高太郎 328
☎25・6320
✉hac@saga-hoshizora.com
休館日 月曜（祝日の場合、翌日）

天体と科学を学ぼう 星空学習館

★天体観望会【自由参加・無料】 19時30分～21時30分（最終受付21時）

1日（金）・2日（土）かに座のプレセペ星団を見よう

8日（金）・9日（土）ふたご座をさがそう

15日（金）・16日（土）月とすばるの接近観望

22日（金）・23日（土）19時～水星と木星を観察しよう

29日（金）・30日（土）しし座をさがそう

★スマホ・コンデジで月を撮影しよう【要申込】

月面のクレーターや山脈・海の地形が立体的に見える半月頃の月を撮影します。15日は月とおうし座の散開星団すばるを一緒に撮影することに挑戦します。

対 どなたでも 定 20人

日 15日（金）、16日（土） 19時30分～21時30分

持 スマホまたはコンデジ（一眼レフ不可）

日の出1丁目 21-10
☎32・3000
FAX32・3736

佐賀市 文化振興財団

気軽にクラシック

奥村 愛 ヴァイオリン・リサイタル

出 演 おくむら あい
奥村 愛（ヴァイオリン）

もりた あや
森田 愛矢（ピアノ）

演奏曲目 ♪エルガー：愛の挨拶

♪クライスラー：愛の喜び

ほか（予定）

4月27日（土）

【開場】14時30分

【開演】15時

（公演時間 約60分）

佐賀市文化会館 中ホール

好評発売中！【全席指定】

一般1,500円、高校生以下500円（税込み）

※未就学児の入場不可

（託児サービスはありません。）



©Toru Hasumi

☎34・9455 FAX 34・9465
休館日 月曜（月曜が祝日の場合、翌日）

佐野常民と三重津海軍所跡の 歴史館

3月の体験学習【要申込・無料】 いん石標本箱をつくろう

ネオジム磁石を使用し、どこに向けても浮いているアルミホイルのいん石（模型）を作ります。

対 小学生以上 ※保護者同伴

日 10日・24日（日）

13時～（2時間程度）

定 15人程度

申 2日（土）9時～受け付け



佐野常民と
三重津海軍所跡の歴史館
SANO TSUNETAMI and the Mitsun Naval Dock History Museum

広告 新年度に向けて、入会説明会を増やしています。

健康で働く意欲のある60歳以上の皆さん!

会員募集中!

シルバー人材センターに登録して、いきいきライフを送りませんか？
就業に応じた配分金も支払われます。

入会説明会

※消毒液の設置等、感染症対策の上、開催します。

3月5日（火）10時00分～ 諸富公民館
3月13日（水）13時30分～ ほほえみ館
女性だけの入会説明会
3月18日（日）13時30分～ ほほえみ館
3月19日（月）10時00分～ 若楠公民館
3月27日（水）13時30分～ ほほえみ館

※消毒液の設置等、感染症対策を実施しております
※本勉強会は佐賀市主催ではございません
※施工を依頼される場合は費用が必要です

お問い合わせ （公社）佐賀市シルバー人材センター ☎0952-37-3007 佐賀市シルバー 検索

広告 塗り替え勉強会

日 3月9日（土）・17日（日）
時 受付/9時15分～ 時間/9時30分～11時30分

会場 佐賀アバンセ4階 第5研修室
株式会社 キス ☎0120-443-588

※消毒液の設置等、感染症対策を実施しております
※本勉強会は佐賀市主催ではございません
※施工を依頼される場合は費用が必要です

「家の見た目も気になるしそろそろ塗り替え！」と考えている人は一般社団法人市民講座運営委員会による「住まいの塗り替え勉強会」で正しい知識を身につけましょう。塗料のランク、職人の技術によって大きく左右される塗装の完成度。専門的な知識を持たない素人にとっては不安も大きいですが、ね、大切な家の塗装・リフォームで失敗しないためにこの機会に学んでみませんか。今回の勉強会では、同委員会の代表理事を務める皆川一氏によるスクリーン映像で、優良業者の選び方など塗装の知識をわかりやすく教えてくれます。塗料目的の売り込みは一切ないので安心して学べます。参加希望者は電話にてお申し込みください。☎0120-443-588 株式会社 キス 代表 木須誠二 杵島郡白石町大字 遠江 408-15

「住まいの塗り替えをする前に、聞きたい／知りたい／予備知識／勉強会」開催!

3月9日（土）・17日（日）
受付 9時15分～ 時間 9時30分～11時30分
会場 佐賀アバンセ4階 第5研修室
主催／一般社団法人市民講座運営委員会
協賛／株式会社 キス

参加費 無料 ※要予約

Happy Birthday



はら みきと 原 幹人ちゃん 1歳

1歳のお誕生日おめでとう♡大きくな～れ!



きたはら まな 北原 愛菜ちゃん 1歳

元気に明るく育ってください!



ますだ はるな 増田 陽南ちゃん 4歳

我が家の優しくて頼もしいおねえちゃん!



いけだ さな 池田 咲菜ちゃん 3歳

お誕生日おめでとう♡すくすく大きくなあれ!



かわの しゅうや 河野 秀哉ちゃん 2歳

すてきな笑顔の秀哉くんが大好きだよ♡



4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

3月1日(金)～5日(火)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・電話番号・コメント(20文字以下)を書いて、電子メールでご提出ください(郵送不可)。

◎送付先 shihou_quiz@city.saga.lg.jp※掲載の有無についての連絡はしません。

※抽選で5人を掲載。写真は1人で写り加工していない物に限る。

※きょうだいは1通でまとめて応募可。



3月 児童センター・児童館行事予定

★申込制 ◆自由参加 △先着順

※詳しくは、各施設のホームページをご覧ください▶



中 兵庫北3丁目7-7 (休)月曜(祝日を除く)、21日木、29日金

中央児童センター 9時～18時 ☎33・5453

△おはなし会 (対)どなたでも
2・16日(土) 11時～11時30分

△おりがみひろば (対)幼児
5日(火) 11時20分～12時

△びーとるキッズ (対)乳幼児
5・12日(火)、7日(木) 11時～11時30分

◆連珠・将棋を楽しもう (対)どなたでも
9日(土) 14時～16時

△びーとるキッズ「おおきくなったね」(対)幼児
14日(木) 11時～11時40分

久 久保田町徳万2514-1 (休)日曜、20日(水・祝)

保田児童センター 9時～17時 ☎68・3589

◆友遊チャイルドクラブ (対)乳幼児
木曜 10時30分～11時40分

★土曜教室 9・23日(土) (対)小中学生

①茶道 10時～11時

②囲碁・将棋 11時～12時

★オセロ大会 (対)小学生
16日(土) 14時～15時30分

※乳児・幼児は保護者同伴でご参加ください。
※参加料は、原則返金しません。

北 大和町尼寺1488-2 (休)日曜

部児童センター 9時～17時 ☎62・7900

★きらきらキッズ「親子リズムダンス」(対)幼児
1日(金) 10時30分～11時30分

△きらきらキッズ (対)幼児
8日(金)、13日(水) 10時30分～11時30分

★お茶教室 (対)小学生以上
9日(土) 10時～12時

川 川副町鹿江442 (休)月曜、21日木

副児童館 9時～17時 ☎45・8926

◆ゴーゴーキッズ (対)乳幼児
5・12・19日(火) 10時30分～11時30分

◆キッズダンス (対)どなたでも
9・23日(土) 10時30分～11時30分

◆スポーツ大会 (対)年長児、小学生以上
27日(水) 13時30分～14時30分

東 東与賀町田中435-1 (休)日曜、20日(水・祝)

与賀児童館 9時～17時 ☎34・7455

◆とっとこランド (対)乳幼児
毎週火曜・木曜 10時～12時

★土曜チャレンジ 14時～15時

・ひなまつり 2日(土) (対)年長児以上

・こままわし大会 16日(土) (対)小学生以上



ステフのキュリオシティコーナー

佐賀に住んで1年以上になり、いろいろな場所を探検してきました。佐賀に来る前から、行きたい場所のリストを作っていて、最近では天山に登りました。

世界中のいろいろな場所でハイキングをしたことがあります。特に印象に残っているのは、父と登った南アフリカ・ケープタウンの「ライオンズ・ヘッド」、修学旅行でさまよったアイルランドの「グレンダロッホ」、大学の友人たちと散策したスコットランドの「ケアンゴームズ国立公園」です。

ライオンズ・ヘッドは、広々とした街並みやワイン畑、歴史的な港を眼下に望み、豊かな生態系を堪能できる形が特徴的な山です。グレンダロッホは、「エメラルドの島」というアイルランドの愛称の通り、壮大な緑に満ちた氷河の谷です。私はそこで一晩、霧に包まれたキャビンで過ごしました。この地域に妖精がいると信じられていたのがよくわかる、とても不思議で神秘的な場所でした。スコットランドでのハイキングでは、人口800人ほどのしんと静まり返った石造りの町や、2世紀前の蒸気機関車が今も通る露に濡れた低い山々を歩きました。

天山は日本で初めてのハイキングで、私が歩いた七曲峠のコースは、うっそうとした森を抜け、山の尾根に沿う風光明媚なルートでした。そ

Curiosity Corner #18

世界中をハイキング



2019年 スコットランドの頂上でクッキーを食べる。

の日は快晴で、有明海の海苔畑や、長崎の雲仙岳まで見渡せました。ちなみに自然の中で見慣れない植物や生き物を見るのが私の楽しみのひとつです。この日、「ヤチツツジ」という常緑低木が目に残りました。冬だったのではなかったですが、種の形が不思議で、私の好奇心を刺激しました。夏には雪の雫のような美しい花を咲かせるというので、次は満開の時期に会いに行こうと思います。

佐賀の素晴らしい景色と、散歩道での小さな発見が、この旅を楽しくしてくれました。しかし、この日の特別な思い出は、温かい挨拶を交わしたハイカー仲間とすれ違ったことです。初対面なのに、私は彼らが同志のように感じました。日常から離れた自然の中で、短いながらも同じ旅をしていました。

食品ロスをなくそう

もったいなか レシピ

イチゴのテリーヌ



冷凍庫にイチゴが眠っていませんか？
春らしいスイーツをお楽しみください。

材料(18cm パウンド型 1台分)

- ホワイトチョコレート 180g
- 卵白 3個分
- 無塩バター 70g
- 生クリーム 100g
- クリームチーズ 70g
- 冷凍イチゴ 20粒

作り方 準備 オーブンを170℃に予熱する

- ① ボウルにホワイトチョコレートと無塩バターを入れ、湯せんで溶かす。
- ② 別のボウルでクリームチーズをゴムベラで滑らかにし、卵白を少量ずつ加えよく混ぜる。
- ③ ①に②を加えて混ぜ、生クリームとすりおろしたイチゴを加える。
- ④ 泡だて器で空気を入れるように混ぜ、もったりさせる。
- ⑤ オーブンシートを敷いた型に生地を流し入れ、平らなところに軽く打ち付けて空気を抜く。
- ⑥ お湯を張った天板に⑤を乗せ、予熱したオーブンで25～30分湯せん焼きする。
- ⑦ 粗熱をとり、冷蔵庫で一晩ねかせ、刻んだイチゴを乗せて完成。

ワンポイント お好みでイチゴジャムをかけても美味しいです!

レシピ考案

西九州大学短期大学部
地域生活支援学科食健康コース 平田ゼミ
やまぐち やました のなか きのした すぎもと わたせ
山口・山下・野中・木下・杉本・渡瀬

西九州大学短期大学部
公式ホームページ▶



食健康コース
Instagram▶



永原学園子育て支援センター『さんこう・ぽぽら』

(若宮) ☎31・6877 FAX31・6879
■開所・園庭開放 平日9時～12時30分、13時30分～16時
■食育相談 第3火曜(14時～16時)
※13時30分～16時の利用は電話申し込み。
※子育てサークル支援時は職員不在です。



☆サロン 時 10時～12時
申 電話(1日(金)以降の平日9時30分～17時)

6日(水)	フリーデー
7日(木)	
8日(金)	
13日(水)	ひょうたん島公園で遊ぼう 定 各先着15組
14日(木)	
19日(火)	シニアサロン(高齢者)



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 FAX36・6116
■開所 平日9時～16時 ■育児相談 ☎32・5343

☆サロン 時 10時～11時30分
申 電話(前週木曜の14時～)

5日(火)	新聞紙あそび
12日(火)	赤ちゃんサロン(調理体験)
19日(火)	調理体験
26日(火)	お別れ遠足



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 FAX26・4216
■開所 平日9時～16時

☆サロン 時 10時～12時
申 電話(1日(金)以降の平日9時～16時)

6日(水)	親子でふれあいアロマでほっとタイム♪ (赤ちゃんもどうぞ)
8日(金)	子育てサークル支援(北川副公民館)
13日(水)	【赤ちゃんたんぽぽ】 おおきくなったね!おめでとう
27日(水)	おおきくなるって たのしいね!

※【赤ちゃんたんぽぽ】は1歳3カ月未満です。

春日保育園子育て支援センター『ふたば』

(大和町尼寺) ☎62・0062 FAX62・6992
■開所・園庭開放 平日9時～16時

☆サロン 時 10時～ 申 電話(前日まで)

7日(木)	誕生会(サロン室でお誕生会)
13日(水)	うさぎのバック作り
27日(水)	製作『ひよこを作ろう』



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 FAX26・3953
■開所 平日10時～13時、14時～16時



☆サロン 時 10時 申 電話

14日(木) おはなしCafé ※予約不要

15日(金) きびだんご 対 11カ月まで
申 11日(月) 14時～

21日(木) 西与賀子育てサロン支援 時 10時30分
申 7日(木) 8時30分～
西与賀公民館 ☎23・4683

22日(金) おにがしま 対 1歳～未就園児
申 18日(月) 14時～

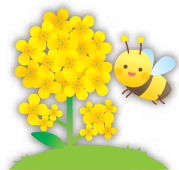
★まちのBook Café(月～金曜) 対 どなたでも

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 FAX30・6033
■開所 平日9時～16時
■食育相談 要予約 ■保育園見学 随時

☆サロン 時 10時～
申 電話(4日(月)以降の平日9時30分～16時)

13日(水)	Youは何しにお散歩へ?
27日(水)	楽しいにもほどがある～New園庭あそび～
4月10日(水)	春になったよ～コーナー遊びDEはじめまして～



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 FAX25・0766
■開所 平日9時～16時

☆サロン 時 10時～11時30分
申 電話(前週の金曜まで)

6日(水) 子育てが楽しくなるおはなし
「あなたの想いが子どもに届く言葉かけ⑦」

13日(水) 【こべっこ子育てワーク】
オリジナルを作ろう!!

27日(水) 【こべっこ子育てワーク】
ベビーマッサージ



鍋島保育園子育て支援センター『どんぐり』

(開成) ☎34・5577 FAX33・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 所 開成3丁目4丁目 ふれあい公民館
時 10時～11時30分 申 電話(前日まで)

7・14・21日(木) お別れ遠足 所 神野公園こども遊園地
持 飲み物、タオル



※育児相談は各センターで随時行っています。

佐賀市社会福祉協議会子育て支援センター 北部

■育児相談 ☎37・3716 対 未就園児と保護者、妊婦

大和ふれあい広場 (大和老人福祉センター内)

■開館 月～金曜 10時～15時30分

☆サロン 時 10時30分

申 電話または広場受け付け(月初開館日 10時～)
13日(水) 音とあそぼう

出張サロン 日 8日(金) 10時30分
所 三瀬保健センター

富士ふれあい広場 (富士支所庁舎内)

■開館 火曜・木曜 10時～15時30分

☆サロン 時 10時30分

5日(火) ぐんぐんKids ※参加料あり
12日(火) 13時30分 ヨガたいむ 予 不要
持 大きめのタオル、飲み物



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
対 未就学児と保護者

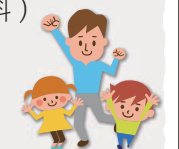
子育てサークル支援 ☎40・7389 FAX28・2911

1日(金)	子育てサロンひょうご	所 兵庫公民館
6日(水)	赤松子育てサロン	所 赤松公民館
13日(水)	高木瀬赤ちゃんサロン	所 高木瀬公民館
19日(火)	グリーンピース	所 ほほえみ館
27日(水)	神野カンガルー	所 神野公民館

※地域の子育てサークルの詳細はゆめ・ぽけっと
ホームページをご覧ください。

①ゆめ・ぽけっと育児講座「マタニティーサロン」
対 妊娠中のお母さん(初・経産婦を問いません)
日 14日(木) 14時～15時
申 5日(火) 10時～

②サガンパパサロン「成長を祝う会 大きくなったね!」
対 未就学の子どもとお父さん(参加無料)
日 16日(土) 11時～12時
定 先着10組程度
申 4日(月) 10時～



③ゆめ・ぽけっと育児講座「ママの手は魔法の手」
対 生後3～8カ月未満の乳児とお母さん(未受講の親子)
日 19日(火) 10時30分～11時30分
定 先着親子15組
費 オイル代200円 持 バスタオル2枚
他 講師:助産師 池田 恭子さん
申 1日(金) 10時～



<①～③共通> ※要予約(電話またはセンター受け付け)
所 ゆめ・ぽけっと多目的室(エスプラッツ2階)
問 子育て支援センター「ゆめ・ぽけっと」
①、③ ☎40・7287 ② ☎40・7389

こどものページ

佐賀市社会福祉協議会子育て支援センター 南部

■育児相談 ☎45・8022 対 未就園児と保護者、妊婦

東与賀ふれあい広場 (東与賀保健福祉センター内)

■開館 月～金曜 10時～15時30分

☆サロン 時 10時

申 電話または広場受け付け(月初開館日 10時～)

6日(水) 大きくなったね。お別れ会
8日(金) 10時30分 ～かたろうよ!～子育ての悩み～
14日(木) むつごろう文庫さんと遊ぼう

予 不要

諸富ふれあい広場 (諸富町公民館内)

■開館 水曜・金曜 10時～15時30分

☆サロン 時 10時30分

8日(金) 遊びの広場 予 不要



川原保育所子育て支援センター

(川原町) ☎41・8320 FAX41・8326

■開所 平日9時～16時

■園庭開放 平日11時～12時30分、13時30分～15時

対 未就園児と保護者

☆川原子育てサロン 時 10時30分～11時30分
申 電話(先着順)

6日(水) 小さい春、みつけた!
所 川原保育所 申 1日(金) 9時～

8日(金) 大きくなったね
対 1歳3カ月頃から
所 巨勢公民館 申 1日(金) 9時～

13日(水) 赤ちゃんひろば(おしゃべりタイム)
対 1歳3カ月頃まで
所 中央児童センター 申 4日(月) 9時～

14日(木) 大きくなったね
所 北川副公民館 申 4日(月) 9時～

15日(金) 育児相談 10時～12時(予約不要)
所 中央児童センター2階多目的室

城東保育所子育て支援センター

(東佐賀町) ☎40・0415 FAX23・3483

■開所 平日9時～16時

■園庭開放 平日11時～12時30分、13時30分～15時

対 未就園児と保護者(妊婦も可)

☆城東子育てサロン 時 10時～11時30分

申 電話(1日(金)以降 平日9時～16時 先着順)

5日(火) 大きくなったね! 対 1歳頃まで

8日(金) 大きくなったね♪ 対 1歳頃から

11日(月) 遊んでしゃべってリフレッシュ! 対 全年齢



市報さが QUIZ

「市報さが」3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今月号はスポーツ強豪校へ進学する高校生たちの生活をサポートする、高校生アスリート寮「ADmiS ON ○○○○」を紹介します。
(○○○○に入るアルファベットは何でしょう)
- ②新生活の準備は省○○を意識しましょう！新たに家電製品を購入する時は、省○○型の製品を選択して光熱費を節約しましょう。
(○○に共通して入る文字は何でしょう)
- ③ワンコイン・シルバーパス券を○○○で販売します。70歳以上の人は1乗車100円で乗車できます。(○○○に入る文字は何でしょう)

応募のしかた

3月6日(日)(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。

※特に、今月の特集(P2～5)についての感想をお待ちしています！

郵 送：〒840-8501 佐賀市役所 広報課 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。**

2月1日号のクイズの答え

① ビート ② 消防団 ③ 20

203通の応募があり、正解者158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。

読者の
おたより

●仕事をしながら地域のために働く消防団の人たちに感謝です。年末は夜警に回られている姿も見ました。改めて消防団のありがたさがわかりました。(Eさん)

●SAGA2024の競技別プロモーション動画を見てとても感動しました。頑張っている姿はともすばらしいかったです。(Tさん)

●佐賀城下ひなまつりの記事を見て、春が来たなあ！と感じました。近所なので、散歩かたがた見に行きたいと思いました。(Kさん)

《市政広報番組》

TV ぶんぶんテレビ (11ch)	・知ろう！佐賀なう	火曜	ぶんぶんワイド内 17時45分ごろ
F M佐賀 (77.9MHz)	・Goodmorning SAGA CITY	水曜	8時30分～
NBCラジオ佐賀 (1458kHz・NBC佐賀FM93.5MHz)	・SAGA“C”WAVE	月曜	16時10分～
えびすFM (89.6MHz)	・いいね！佐賀市	月～金曜	ちょっといい朝内 8時～

今月のプレゼント

いちごさが錦 (8個入り) (6人)

佐賀県産ブランドいちご「いちごさん」を使った期間限定のさが錦です。



◎商品に関する問い合わせ

村岡屋
☎0120・80・2300
(10時～16時)

ポップコーン・コーヒーセット (4人)



◎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

佐賀バルーンズ タオルマフラー (10人)

タオルを振って応援しよう！



坂井市長が情報発信中
詳しくは、こちら ▶



3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
※【1枠30分の当日受付】受け付けは相談開始15分前～終了30分前。
※相談受付時に申し込みが複数ある場合、相談順を抽選します。

本庁1階 市民相談コーナー (南玄関東側)	各支所での相談
○人権・心配ごと相談 5・12・19・26日(火) 13時30分～16時30分	○人権・行政相談 ■佐賀市産業振興会館 22日(金) 13時30分～15時30分
○税務相談 6日(火) 13時30分～16時30分	■大和支所 21日(木) 10時～12時
○土地建物相談 11・25日(月) 13時30分～16時30分	■富士支所 行政相談 27日(火) 10時～12時
○行政相談 1・8・15日(金) 13時30分～16時	■三瀬公民館 13日(水) 9時30分～12時
○司法書士による相談 27日(水) 13時30分～16時30分	■川副支所 13日(水) 9時30分～11時30分
○行政書士による相談 22日(金) 14時～16時	■久保田公民館 人権相談 7日(木) 10時～12時
○土地家屋調査士による相談 18日(月) 13時30分～16時30分	行政相談 13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 7・21日(木) 10時～12時 7・14・21・28日(木) 13時30分～15時30分 ■川副支所 14日(木) 13時30分～15時30分

＜日曜・夜間の納付相談＞

内容	市県民税・固定資産税・軽自動車税・国民健康保険税
問い合わせ	納税課 (3階51番窓口) ☎40・7076 FAX25・5408 ✉nozei@city.saga.lg.jp

＜商品の購入・契約等のトラブル・不当架空請求の消費生活相談＞

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～金曜 9時～16時 (祝日は除く) ■弁護士相談会 19日(火)、6・13・27日(水) 14時～16時 (4人まで) ■夜間弁護士相談会 21日(木) 18時～20時 (3人まで) ■各支所での相談 まずは電話にてご相談ください (☎40・7087) 相談日時について調整します。
---	---

＜労働相談・経営相談＞

■日時 13・27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 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 経済政策課 ☎40・7102
--

＜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 13日(水) 14時～16時 ◎問い合わせ 建築指導課 指導係 (本庁6階) ☎40・7170 FAX40・7392 ✉kenchikushido@city.saga.lg.jp
●相談内容：マンションの管理運営・維持保全等について ■日時 17日(日) 13時30分～16時30分 ※予約優先：先着3組 (相談員：マンション管理士) ■場所 市民活動プラザ (佐賀商工ビル7階) ◎申し込み・問い合わせ 建築住宅課 住宅政策係 ☎40・7291 FAX26・7388 ✉kenchikujutaku@city.saga.lg.jp

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23.2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)



新生活の準備に 省エネを意識しましょう！

新生活の準備や、新たに家電製品を購入する人は、この機会に省エネ型の製品を選択して光熱費を上手に節約しましょう。
特に消費電力量が多い家電製品（エアコンや冷蔵庫など）は、ライフスタイルや使う人の人数、部屋の大きさ等に合わせて機能を選ぶことが大切です。

購入時のポイント

電気冷蔵庫

10年前と比べて約40%の省エネ※

買い置きのに量に応じた容量のものを選ぶ

照明器具

白熱電球→LED ランプで約86%の省エネ※

LED 電球で調光機能があるものを選ぶ

テレビ・エアコン

【テレビ】
10年前と比べて
約42%の省エネ※

【エアコン】
10年前と比べて
約12%の省エネ※

部屋の広さに合わせたサイズにする

製品を確認

「統一省エネラベル」で省エネ性能を確認する

◀省エネ製品買替ナビゲーション「しんきゅうさん」もチェック！

※出典 <環境省>省エネ家電ガイドブック
省エネ率は機種等により異なるため、詳しくは「しんきゅうさん」でご確認ください。

環境政策課 ☎40・7201 FAX26・5901 ✉kankyoseisaku@city.saga.lg.jp

3月の納期

- 市県民税（普通徴収）随2期
- 固定資産税 随1期
- 国民健康保険税（普通徴収）第10期
- 後期高齢者医療保険料（普通徴収）第12期

納期限：4月1日(月)
※あんしん・確実な口座振替をおすすめします。



人口データ

人口 227,870人（－184） 男 107,719人（－95）
世帯 103,953（－49） 女 120,151人（－89）

※令和6年1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