

市・県民税の納期

第3期分の納期限は10月31日までとなっています。期限内に早目に納めましょう。

さが市報

No.537
昭和55年

10月号
(毎月1日発行)

発行所 佐賀市役所(電話代表②3151)
〒840 佐賀市神野町331番地の3
編集人 総務部長

9月1日現在	人口	165,647人	+276人
	男	79,211人	+160人
	女	86,436人	+116人
	世帯	52,135	+80

米には貴重なタンパクも



お米について

ひとこと

ミンBを十分にとることが吸収の上で大切ですが、米は、強化米、胚芽米を利用すれば、パン・めん類に比べ、Bを一緒にとることができ、主食のとり方として最適です。



おいしそうな米料理におもわずニコリ

そろそろ新米も出回り、「お米」がおいしい季節となりました。日本人の主食である米は自給率一〇〇%で、栄養価は高く日本人の主食としてこれ以上のものはありませんが、なぜか米の消費量は、昭和三十七年をピークに年々減少しています。これは、「ご飯を食べると「ふとる」「高血圧になる」「頭が悪くなる」といった誤解もあるかもしれません。この機会に「お米」を見直すと共に、米の消費拡大について考えてみましょう。

私たちが食べている米には、他の食品と比べてもすばらしい栄養分が含まれているかご存じですか。

米の成分をみますと、精米百グラム(茶わん軽く二杯)中に含まれる主な成分は、デンプン質(糖質)七五・五%、タンパク質六・八%、五%、タンパク質六・八%などです。(別表)

米に含まれるタンパク質

別表

ビタミンB1	0.22mg
ビタミンB2	0.02mg
ナトリウム	2mg
糖質	75.5g
タンパク質	6.8g
カルシウム	6mg
セレン	0.3μg
脂質	1.3g
水分	15.5g
その他	

の人体内での効率を示すプロテインスコア(タンパク質)

食品材料の二つに

佐賀女子短大助教 野口和子さん

お米には次の特色があります。①あきのこない味わい②米の品質を上手に利用すれば、主食、副食、おやつにと広範囲に使える③買っておきのきく経済的な材料。穀類をたべるとき、ピタ



野口和子さん

一日に必要なカロリーの半分は穀類で摂取するのが基本です。米を食品材料の一つと考え、しゅんんの材

消費者の二つに

農業 兵庫町 二年前までは、多収種の「つくしげ」を作っていたが味が悪いという

ことで、去年から「レイホウ」など食味のいい品種にかえ、今年「ミニミニシキ」という胚芽米にしようと、品種も栽培しています。また、うまい米作りのために、適期より二三日早く刈る、乾燥の仕方などに気をつけています。これからの米作りは、米が不足していた時代の感覚



鶴晃さん



米消費拡大展から(S55.3)

お米の方が経済的

主婦 嘉瀬町 角田協子さん

わが家では夕食はご飯で

「ご飯を食べると「ふとる」「高血圧になる」「頭が悪くなる」といわれますが本当でしょうか。カロリーを必要以上にとれば何を食べてもふとりません。ふとる原因は、運動不足と砂糖類や動物性脂肪の摂取です。朝はパン食です。ピクニックや遠足とかは「おにぎり」が一番で、子供たちはとても喜びます。主婦にとってはパン食はお金がかかるので、ご飯の方が経済的です。それにパンの原料は外国から輸入している状態です。今からでもお米を食べる習慣をつけていこうと思っています。米を使ったピラフ、やきめし、たきこみご飯などに自分なりの味つけを工夫してみようと思います。

を捨て、消費者の健康にいい、いろんなビタミンを含んでいる品種を栽培するなど、消費者のニーズに合わせたうまい米作りを考えたいかねばと思います。

お米は誤解されている

とり過ぎなどの栄養過多にありませぬ。またお米の中には、血圧を高めるような成分は何も含まれていません。血圧が高くなるのなら、塩辛いおかずのとり過ぎです。同じく脳の働きを妨げるものも含まれていません。居眠りや物忘れの大半は、過労、寝不足によるもので原因はビタミン・ミネラルの不足で起こります。

佐賀市米消費拡大推進協議会では、本年の事業計画として、スライドの貸し出し、米料理講習会(十月と二月の二回)や米まつり展(来年三月の実施)市農林水産まつりに参加するなど、米消費拡大のPRを進めると共に、子供茶わんを作製、保育園や幼稚園の子供たちに配布するようになっています。

日本人の栄養 バランスは理想的

医療先進国といわれるアメリカの悩みに、肥満や糖尿病、心臓病などの成人病の増加があります。このような成人病には、食事を中心とする予防が最も有効であるとされてい

ます。そこでアメリカでは一九七七年「アメリカの食事目標」を発表し、成人病の予防に乗り出しました。この食事目標では、脂肪や砂糖のとり過ぎを改め、米や麦などの炭水化物(デンプン質)の摂取を二倍に増やすことを勧めています。すなわち、摂取カロリーのうち、約六割を炭水化物で約三割を脂肪、残り約一割をタンパク質で摂取することが望ましいとしています。

次に、日本人の食生活を厚生省の国民栄養調査(昭和五十三年度)で見ると、炭水化物六二%、脂肪二二%、タンパク質一五%と、ほぼ理想的な栄養バランスとなっています。

それは、望ましい栄養バランスの中で最も比率の高い炭水化物を多く含む米を主食にし、これにタンパク質や脂肪を補うよう食事の内容を自由に組み立てることができるところです。ところが、この理想的な栄養摂取バランスも「米離れ」や脂肪の摂取量の増加でくずれようとしています。このまま進むと、第二のアメリカになる可能性があります。



<もちふみ> 満1歳の誕生日に、もちをつき、踏ませる行事で子供が健康やかに育つよう願ったものです。

まぎらわしい電話帳広告募集にご注意を

佐賀県版の職業別電話帳が11月1日発行されます。発行時期になりますと電電公社とまぎらわしい企業名の民間業者が、公社の電話帳広告を切り抜き、振替用紙に貼付して、広告料金を請求したり直接訪問し、その場で請求したりしていますが、電電公社の電話帳広告は電気通信共済会で募集し、広告料金は毎月の電話料金と一緒に公社請求書により請求しています。

したがって振替用紙により請求したり、直接集金したりすることは絶対にありませんのでご用心ください。

佐賀電報電話局 お問い合わせは 24-4911へ

あなたの債券の満期は?

お持ちになられている電債債券の償還期日が来ていませんか。また途中償還の抽せんに当たっていませんか。

お手もとの債券をもう一度お調べください。

いよいよ結婚シーズン

お祝い電報は予約制度のご利用がお得です。

お祝い電報は10日前から予約受付をしております。配達ご指定日の3日以前に発信されると150円安くなります。

電話での発信は115番へ

総額4億7200万円を補正

9月定例市議会

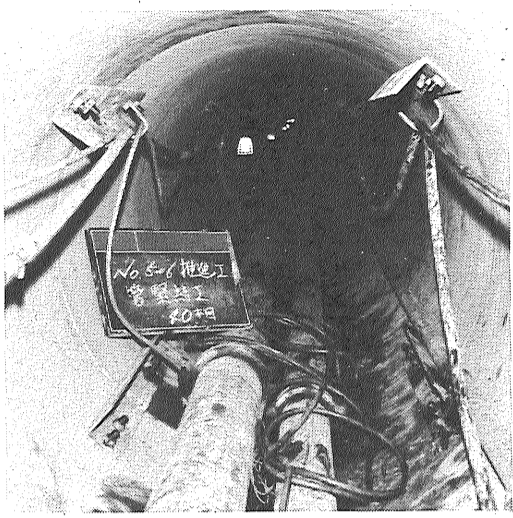
九月定例市議会は九月四日から九月十九日まで開かれ、母子家庭の医療費助成の拡大、市道路線の認定、変更、廃止、公共下水道の工事請負契約、七月水害対策経費ほか約四億七、二〇〇万円の補正予算など八十九議案が提出されました。市営バスの運賃関係の議案が継続審議となつたほかは、原案どおり可決されました。

九月補正予算は、①本年七月の大雨による水害および排水対策関係経費に約一億三、〇〇〇万円②繰越金の処理約二億七、〇〇〇万円③補助事業その他の経費に約六、二〇〇万円等で、計約四億七、二〇〇万円となります。補正後の予算額は約二億六、九〇〇万円、前年度の最終予算額と比べ七・三%増です。

医大周辺の汚水対策

公共下水道

鍋島町の佐賀医大を中心に、道路を整備し、住宅や商

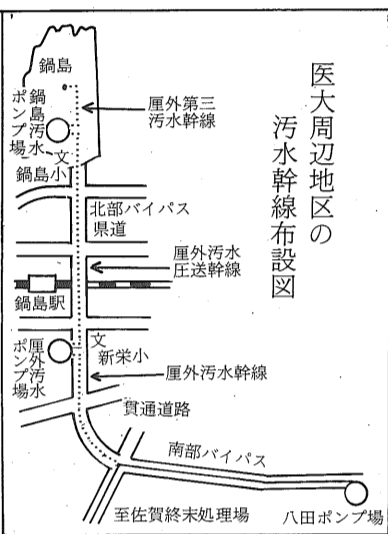


直径1000ミリの汚水管線の内部

業地域、学校等を建設する人口六千人規模の学園都市構想が計画されています。その学園都市から流れる汚水を下水道に流さず、公共下水道で処理するため、昭和五十五年と五十六年の二か年で、学園都市まで、下水道管を布設することになりました。

財政調整基金 積立金に一億円

補正予算の主なものとして



下水道管は、現在、本管が通っている西与賀町屋外の平松交差点から屋外汚水ポンプ場建設予定まで、屋外汚水幹線(一三五〇

約一五〇〇〇)と、鍋島汚水ポンプ場(建設予定)までの屋外汚水圧送幹線(三五〇〇、約二七〇〇)と、佐賀医大までの屋外第三汚水幹線(四五〇〇、約四〇〇〇)です。

このうち、屋外汚水圧送幹線は、学園都市の汚水処理対策として、自然流下方式をやめ、ポンプ場から汚水を圧送するようになってきます。

今回は、屋外汚水幹線の下水道布設として、四億七、五〇〇万円の工事請負契約を行いました。



窓口紹介② 市民課の事務

前回に引き続き市民課(4番)の窓口事務の紹介で戸籍謄本・抄本の話です。

戸籍謄本・抄本の話

戸籍の謄本・抄本とはどんなものですか。「謄本とは戸籍に記載されている全部の写しのことと抄本は戸籍に記載されている一部を写し、すか。だれでも請求できます。

尊属(父母、祖父など)、直系卑属(子、孫など)の方や、法務省令で定める者(官公署の職員、弁護士、司法書士)が職務上請求する場合です。交付される戸籍謄本、抄

うですか。「これは除籍に記載されている本人、その配偶者、直系尊属、直系卑属が請求する場合と法務省令で定める者が請求する場合のほかは、裁判所その他の官公署に

提出する必要があります。や、相続関係を証明する必要がある場合など、法務省令で定められた範囲でしか交付されません。

手数料はいくらですか。「戸籍謄本、抄本は一通二百円、除籍謄本、抄本は一通三百円です。なお、戸籍簿の閲覧は、昭和五十一年の戸籍法の一部改正に伴いできなくなりました。」

手続はどのように行なう必要がありますか。市役

「約一五〇〇〇)と、鍋島汚水ポンプ場(建設予定)までの屋外汚水圧送幹線(三五〇〇、約二七〇〇)と、佐賀医大までの屋外第三汚水幹線(四五〇〇、約四〇〇〇)です。

このうち、屋外汚水圧送幹線は、学園都市の汚水処理対策として、自然流下方式をやめ、ポンプ場から汚水を圧送するようになってきます。

今回は、屋外汚水幹線の下水道布設として、四億七、五〇〇万円の工事請負契約を行いました。



水防作業に大活躍

市消防団のみなさん

八月二十八日から降り始めた雨は、二十九日から三十一日までの三日間で、三五七・五に達する集中豪雨となり、道路冠水、床上浸水など市内至る所で水浸しの状態でした。とくに、巨勢川は上流の久保泉町篠木野で二か所も決壊しました。また巨勢川の警戒水位は兵庫公民館で、一四〇センチですが、二十九日の夕方には三〇〇センチをこえ、三十日は三二六センチに達しています。

市の消防団(水防団)は兵庫分団を中心に各分団の応援をうけ、二十九日の夕方から三十一日の朝まで、ぶつととして、巨勢川左岸で約二時、右岸で約一時間の距離にわたって、土のう詰め―運搬―土のう積み―土のう返し、くい打ち、ビニールシート張りをし、決壊を防ぎました。

このため、四十七年に巨勢川が決壊したときよりも水位が上がったにもかかわらず、巨勢川の堤防が切れずに大災害にならなかったのは、このような消防団の活躍によるものです。

十月一日から拡大

母子家庭の医療助成



本年四月から、母子家庭 または子供が入院した場合の生活を守るため、母に、医療費の助成を行って

きたが、十月一日から、次のように対象者が拡大されました。

対象者は、二十歳未満の子を養育している母子家庭の母および義務教育終了前の子供が、お問い合わせてください。

務教育終了前の父母のない児童となっています。また、今までは入院の場合だけであったものが入院通院も、十月一日以降の医療費から対象となり、所得制限も、所得税非課税世帯のみであったものが、児童扶養手当法に定める所得制限に緩和されています。

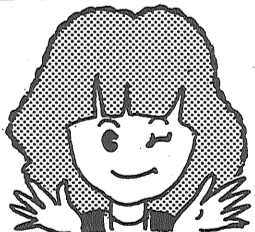
助成の額は、各種健康保険で規定された一部負担金の額で、各種健康保険による附加給付がある場合は、その額を除いた額が申請により助成されます。

申請の手続きなど、くわしくは、市役所1階の社会課17番窓口(児童福祉係) ②3151内線385)へお問い合わせください。

7つのしあわせをお届けします!!

夕食材料ママセット

- ①くらべてください 新鮮品を多く使っています
- ②雨ニモマケズ 風ニモマケズ ●毎日お届けします
- ③ムダを省いて 大変お得 ●必要量をパックします
- ④美しいカラー 写真献立表付 ●もう今夜のおかずにも使えます
- ⑤お好きな日だけご注文 ●追加取り消しは当日9時まで受け付けます。
- ⑥お忙しい奥さま!! ●留守にしても安心です... ●保冷箱に入れてご指定の場所へ
- ⑦栄養のバランスを 考えています ●専門の栄養士がメニューをつくりま



お電話ください

佐賀給食グループ (株) 予章

佐賀市兵庫町藤ノ木394(佐賀給食センター内) TEL 23-2647・24-1261(代)

- ①ママセットのお申し込み方法 お申し込みは下記の事項を申込書又は電話にてお願い致します。(営業部員が参上します) ●ご住所及び配達場所(できるだけ詳しく、目標があればそれもお願いします) 当方は地図で照合致します。 ●ご氏名(貴方のお名前と配達先のお名前)お電話番号。 ●ご希望の日付、曜日(献立表をご覧の上お好きな日付をお選びください。一週間続けておとりいただかなくても結構です。)
- ②お届け方法 お申し込みいただいた翌日からお届け致します。
- ③取消変更は 当日午前9時まで結構です。
- ④お支払いは現金にて (ご希望の日は銀行振り込みでも結構です) 1週間払い、月2回払い、月1回払い、その他、ご相談により決めさせていただきます。 (佐賀銀行本店 普通預金番号 1078078) (佐賀相互銀行本店 普通預金番号 048820)



—運動— 現代病予防の妙薬

いま日本は、世界でも指折りの長寿国です。

しかし、はつきりした病気がなくとも体がだるい、頭が重い、肩がこるなど、半病人があつて絶えません。

現代病の大半は、カロリーのとり過ぎと運動不足

災害を受けられた方へ

貸付制度や税金の特例

税金の特例

被害の程度に応じて、所得税などの国税が減額又は免除されたり、納税や申告申請等の期限が延長できることになっております。

このような国税の減免、期限の延長を受けるには、一定の手続きが必要なものもあります。

災害援護

災害を受けたため一時に納めることができないときは、徴収の猶予を受けたり分納して納めることもできます。

資金の貸付

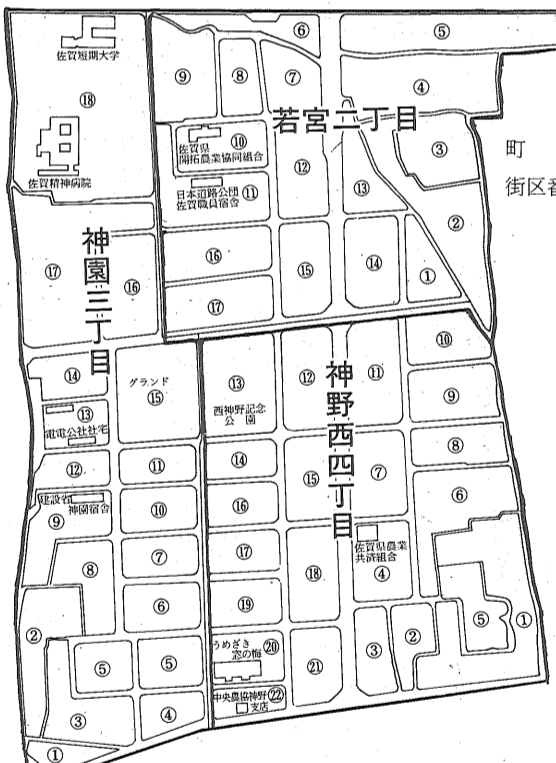
家屋、家財に損害があつた世帯に災害援護貸付金制度があります。

貸付の対象となる損害は、家財の全壊又は半壊、家財の三分の一以上の損害があつた場合、貸付対象世帯所得が、一人世帯では二十万円未満、二人世帯では二百三十

会にさつそく体力づくりに取り組ましよう。まず健康づくりの目標をたててみましょう。『毎日、バス停を一つ手前で降りて歩く』、『毎朝ジョギングをする』、『肩こりを治す体操』など自分の体力に合った目標をたてることです。

気軽にどうぞ 体力づくりの催し 市民体育祭 とき10月10日(体育の日) 8時45分から受付

住居表示が変わります 旧競馬場跡地 実施された地区です。ところが、区画整理によって道路、水路等が整備されて地形が激変し、町界や街区が不明確になったため表示に変わらざるを得ないです。



運動の効果は、皮下脂肪がとれて肥満を解消し、やせすぎの人は、筋肉が発達します。

女性の健康教室 対象者市内在住の18歳以上の女性 とき10月14・16・21・23・29・30日、11月5・6

女性健康教室 対象者市内在住の18歳以上の女性 とき10月14・16・21・23・29・30日、11月5・6

文化財 白鬚神社の田楽



祭典の日に、宮総代の家から鳥居まで道行が、活発なおどりが演じられます。社殿前の演奏場に入ると、優雅なおどりが一時間ほど繰り広げられます。

水害お見舞いのお礼 市は、八月末水害のお見舞いを次の方から頂きました。

国勢調査 昭和55年10月1日 調査票はときましたか。記入についてわからないときは、調査票の記入の仕方をご覧ください。

白鬚神社は、久保塚町川久保にあります。近江の国(今の滋賀県)の白鬚大明神の分霊を祭った古社と伝えられ、祭神は猿田彦命、豊受比売命、武内宿禰の三柱です。

白鬚神社の田楽は、わが国古来の田楽に、神事芸能の系統をひく価値の高いものとして、県内に伝承されている唯一の田楽である。田楽は、一種の稚児

新築をしたときは、住居番号を新たに付けますから市民課の窓口へお届けください。

市役所で自動的に書き換えられるもの。住民票、戸籍簿、印鑑登録簿その他市役所関係の公簿、台帳

アイススケート オープン! スケート用品オープニングセール 期間:10月4日~11月3日 ★スケート教室生徒募集中★

佐賀スポーツセンター 干840 佐賀市神野町一本松302番地 ☎0952-30-5211代

重度心身障害者の方へ 福祉年金の申請を

障害のどれかに該当する方
ただし、学生又は施設入所
者等で、市内に出身世帯の
ない方は除きます。
(1)身体障害者(児を含む)

市は、昭和五十五年
度分の重度
心身障害者
福祉年金を
次の要領で
支給しま
す。

対象者 11月1日現在で市内に1年以上居住し、次の
障害のどれかに該当する方
ただし、学生又は施設入所者等で、市内に出身世帯のない方は除きます。

申請期間 10月1日から10月31日まで
くわしくは、社会課(20番窓口、☎3151内線386)へ。

はり・きゅうの無料治療
佐賀県鍼灸師会は、お年寄りや障害者、次のお年寄り・きゅう術の無料治療を実施します。
とき 10月12日(日)、9時から15時まで
ところ 日新公民館 勸興公民館、赤松公民館、神野公民館、材木町公民館
治療病名 神経痛、リウマチ



おしらせ



佐賀清和高校インターアクトクラブ(部長岡崎祥子さん)の発足は、37年に生徒のみなさんが自主的に作った『ポプラの会』が前身で47年ロータリークラブの下部組織として現在のクラブとなりました。

部員は22人で、社会奉仕と国際理解を目的に積極的に活動。毎月1回の社会福祉施設の訪問、秋の道路清掃、歳末助け合い運動の街頭募金、愛のひとしづく運動、手のない子供の書いた絵はがき販売、献血など、きめ細かに活動されています。9月28日には、『晴寿園』におしめ150枚、お菓子、折り紙などのおみやげを持って訪問。体をふいてあげたり、つめを切ったりの奉仕に、お年寄りは、涙を流し感謝していました。

人権問題の標語を募集

市は、憲法で保障されている人権についての意識を高め、部落問題の解決に役立てることをねらいとして次のおお人権問題に関する標語を募集しています。

募集期間 10月1日から10月31日まで
くわしくは、社会課(20番窓口、☎3151内線386)へ。

募集対象 一部(小学生) 二部(中学生) 三部(高校生) 四部(大学生) 五部(社会人)

応募方法 小、中学生は各学級から提出。高校、大学、一般は官製はがきに住所、氏名、年齢を記入し、市教育委員会(神野町331番地3丁840)へ送付してください。(学生は、校名を記入すること)
提出期限 11月1日
表彰 優秀作品に対して賞状及び賞品を贈ります。

乳幼児移動健康相談

市は、国民年金の相談所を次のとおり開きます。
新規加入、給付、通算老齢年金の相談など、お気軽にどうぞ。

対象者 西与賀、本庄、日新、北川副の各校区の乳幼児
場所 各校区公民館
受付時間 10時~15時
日程(校区分別)
10月2日 神野
10月3日 嘉瀬
10月6日 本庄、西与賀
10月7日 鍋島、蓮池
10月8日 北川副
10月9日 巨勢、兵庫、高木瀬
10月9日 金立、久保泉
10月13日 新栄、日新

国民年金の相談所を開設

市は、国民年金の相談所を次のとおり開きます。
新規加入、給付、通算老齢年金の相談など、お気軽にどうぞ。

巡回相談

自分の力で解決できず、相談相手もなくひとり悩んでいませんか。
県婦人相談所は、助言や保護によって問題解決に協力します。秘密は守られます。お気軽にどうぞ。
とき 10月9日、10時から15時まで
ところ 市役所一階女子職員休養室

合同行政相談所の開設

皆さんの日常生活の中で登記、税金、年金、道路、河川などの役所の仕事について、苦情や要望をお持ちの方は、お気軽にご相談ください。
とき 10月17日(金) 10時~15時
ところ 市民会館2階会議室
相談担当者 市・県・国の各機関の職員。

催し

NHKの自慢
とき 11月2日(日)、開場12時、開演13時
ところ 県立体育館
ゲスト 都はるみ 角川博
きょうの料理
とき 11月6日(木) 開場13時30分、開演14時
ところ 県職員互助会館
講師 丸山吟
NHK青年の主張
とき 11月9日(日)、開場13時、開演13時30分
ところ NHK第一スタジオ

私の健康法

巨勢町牛島 弥富忠六(92歳)
朝、顔を洗うとき、鼻から水を入れて口に出し鼻のどを洗います。これを励行すると、かぜをひかないということ朝晩しています。

百歳をめざして

五十七八歳のころ胃腸が弱かったので、腹式呼吸による健康法を実行しています。腹式呼吸と同時に体操を寝ながら三十分ぐらい朝晩しています。

あなたとNHKのついで

ふれあいの秋、佐賀をテーマに、佐賀市とNHK佐賀放送局の主催で次の催しを実施します。

郷土民芸まつり

郷土が誇る伝統と由緒ある芸能を一堂に集めて開催されます。
とき 10月12日(日)、9時から15時5分まで(雨天の場合は、中止)
ところ 中央大通り。

子供スケッチ大会

とき 10月19日(日)、9時から15時まで(雨天の場合は、10月26日に順延)
ところ 神野公園
参加資格 幼児、小・中学生
画用紙は、当日会場無料配布します。

文化講演会

とき 10月8日(水) 12時開場
ところ 佐賀市民会館
演題 『これからの暮らしを考えよう』
講師 五代利矢子氏(評論家)
● 午後12時20分からアトラクションとして佐賀県警察音楽隊の演奏があります。
※ 入場無料

狂犬病予防注射と犬の登録(10月中)

日	曜日	時間	場所
1日	水	9:00~13:00	久保泉公民館
2日	木	〃	金立公民館
3日	金	〃	兵庫公民館
4日	土	9:00~15:00	循誘公民館
5日	日	〃	高木瀬公民館
6日	月	〃	神野公民館
7日	火	9:00~13:00	芙蓉小学校
8日	水	〃	嘉瀬公民館
9日	木	〃	巨勢公民館
10日	金	9:00~15:00	赤松公民館
11日	土	〃	本庄公民館
12日	日	〃	北川副公民館
13日	月	〃	勸興公民館
14日	火	9:00~13:00	若楠公民館
15日	水	〃	新栄公民館
16日	木	〃	西与賀公民館
17日	金	〃	鍋島公民館
18日	土	9:00~15:00	昭栄中学校
19日	日	〃	市役所

お問合わせは市衛生課(☎3151内線313)へ。
いづれの場所でも受け付けても結構です。
注射料=1,100円・登録料=2,000円
当日は、不用犬の引き取りもいたします。
春に登録されていない方は、登録も一緒にお願いします。

九州電力よりお知らせ

省エネルギーの時代です。
『婦人電気教室』へどうぞ!!
ご家庭で上手に電気をお使いいただくためにはちよつとした電気の知識が大変お役にたちます。ただいま25期の会員募集をおこなっており、お気軽にお申し込みください。
申し込みの方法
つぎのどちらかを電話でお申し込みください。
● 午前の部(10時~12時)
● 午後の部(13時30分~15時30分)
6ヵ月間……(11月開講)
会費……無料
募集締切……10月20日(月)
満員になり次第締め切りますので、ご了承ください。
終講者の特典
● 施設見学会の実費案内
(二泊一日)
● 趣味の会実費入金会
(陶芸七宝・ろうけつ染・園芸)