

体力テストで自分の 体力年齢を確認しよう

- 日時 10月14日(月・祝) 10時～13時(予定)
9時30分から受け付け
- 場所 佐賀勤労者体育センター(兵庫北)
☎31・6146
- 対象 20歳以上80歳未満の市民(運動を行っても健康に差し支えのない人)
- テスト項目

- 20歳以上64歳以下
握力、上体起こし、長座
体前屈、反復横とび、立ち
幅とび、20mシャトルラン
- 65歳以上80歳未満
握力、上体起こし、長座
体前屈、開眼片足立ち、10
m障害物歩行、6分間歩行



- 持参するもの 室内シューズ
- 申込方法 氏名、性別、年齢、電話番号を、電話、ファクス、電子メールのいずれかで連絡ください。(当日10時まで受け付け可)
- ※参加無料、参加賞あり。一日スポーツ傷害保険に加入しています。

問い合わせ

佐賀市教育委員会 スポーツ振興課
(アイ・スクエアビル4階)
☎40・7360 FAX40・2050
✉sports@city.saga.lg.jp
(公財)佐賀市体育協会
☎33・2255 FAX33・2171
✉scaikyvo@po.bunbun.ne.jp

ヘルシークッキング 参加者募集

管理栄養士による
講話と、ヘルシーメ
ニューの楽しい調理
実習を行います。

この機会に食生活
を振り返って、自身
や家族の健康につい
て考えてみませんか。

■内容
・講話
「うす味に一工夫
〜私の味はどうなの?〜」
・みそ汁の塩分測定
・調理実習



- 対象 佐賀市在住の人
- 日時 11月7日(木)、28日(木)
9時30分～13時(9時20分集合)
- 場所 ほほえみ館 3階 健康料理教室
- 料金 300円程度(食材料費)

持参するもの

エプロン、三角巾、自家製のみそ汁少量
(塩分測定用)、米2分の1カップ、筆記用
具

- 定員 各回30人程度
- 申込期限 10月25日(金)

問い合わせ

健康づくり課 健康推進係
(ほほえみ館)
☎40・7283 FAX30・0115

出張 歯科保健教室

「若い人でも歯周病は知らないうちに進行します」

あなたの所属する事業所や
団体が歯科保健教室を開催し
てみませんか。

○まずは、左記の項目に該当
するかチェックしてしま
いましょう。

- 食べることでストレスを
解消している。
- コーヒーや清涼飲料水を
よく飲む。
- たばこを吸う。(ヘビー
スモーカー)
- 歯みがき習慣がついてい
ない。
- 歯ぎしりをよくする。

1つでも該当する人は、歯
周病になりやすい人です。
歯周病とは、口の中の細菌
によって起こされる感染症で、
歯が抜ける要因のひとつでも
あります。

この機会に歯の健康をチェ
ックしてみませんか。

- 対象 佐賀市内の事業所・
団体(20歳～60歳代が中心の
20人程度の団体)
- 内容 唾液潜血検査・染め
出し検査・ブラッシング指導

申し込み・問い合わせ

健康づくり課
保健予防係(ほほえみ館)
☎40・7281
FAX30・0115



- ・歯科医師による講話・口腔内
診察など
- ・唾液潜血検査：歯周病の疑
いがあるかをその場で判定。
・染め出し検査：歯磨きでの
磨き残しを見つけます。
- ・口腔内診察：歯肉の状態や
むし歯の有無を確認。(希望
者のみ・人数制限あり)
- 時間 原則として平日昼・
1時間程度(都合に合わせて
時間や内容は調整できます)
- ※利用無料、参加者全員に歯
ブラシをプレゼントします。
- 申込方法 1カ月前までに
連絡ください。

ニユースポーツ体験会

(公財)佐賀市体育協会スポーツ振興事業
ニユースポーツを楽しみながら世代間
交流を行い、体を動かすことで健康な体
づくりを行いますか。どなたでも参加
できます。

いごでだま、ペタンク、キャッチング・
ザ・ステイックなどが体験できます。

- 日時 10月5日(土) 9時～13時
- 場所 大和勤労者体育センター
(大和町川上)
- 定員 50人
- 参加料 300円(保険料含む)
- 申込方法 氏名、性別、年齢、連絡先
を電話でご連絡ください
(9時～21時受け付け、火曜休館)
- 申込期限 10月4日(金)



申し込み・問い合わせ

大和勤労者体育センター
☎62・3491

健康運動指導士による 健康運動教室

生活習慣病予防・介護予防のた
めの体験教室。参加無料です。

- 日時 11月7日(木)、14日(木)、21
日(木)3回コース 19時～21時
- 場所 富士保健運動センター
(佐賀市富士支所2階)

- 対象 市内在住で健康・体力づ
くりをしたい人
- 定員 先着15人
- 持参するもの 運動のできる服
装、運動靴、タオル、お茶など



問い合わせ

富士支所 保健福祉課
☎58・2114
FAX58・2119

第29回 富士町健康マラソン大会

おいしい空気をいっぱい吸って、湖
面と紅葉の中を爽快に走ろう。走った
あとは、ぬる湯でほっと一休み。ゴ
ール後のあたたかい鯉こくもどうぞ。

- 日時 11月17日(日) ※雨天決行
受け付け 8時～9時
開会式 9時
- 集合場所 佐賀市立小中一貫校北山校
(富士町中原342-2)
- コース 国道323号線ほか
(富士しゃくなげ湖周辺)
- 区分

- 【10マイルの部】10時スタート
・一般男女(高校生以上)
- 【5キロの部】10時2分スタート
・壮年男子(40歳以上)
- ・一般女子(高校生以上)
- ・中学生男子
- 【3キロの部】10時4分スタート
・一般女子(高校生のぞく)
- ・70歳以上男女
- ・中学生女子

- 【ジョギングの部】10時15分スタート
・フリー(当日参加可)
- 参加料

- ・一般・大学生 2,000円
- ・高校生 1,500円
- ・中学生以下 500円
- (市内の中学生以下は300円)

- 申込方法 所定の参加申込書に必要事項を記入
の上、参加料を添えて、実行委員会事
務局まで、申し込みください。
- 申込書はスポーツ振興課(アイ・ス
クエアビル4階)、各支所の教育課に
あります。
- 申込期限 10月18日(金)必着
※ジョギングのみ当日受付可。



申し込み・問い合わせ

富士町健康マラソン大会実行委員
会事務局(富士生涯学習センター
教育課内)
☎58・2882
FAX58・3589

職場における男女共同参画 ～2020300の実現に向けて～

「2020300」にいまるにいまるさんまる」という言葉をご存知ですか。これは2020年までに、社会の指導的地位に女性が占める割合を30%にしようという国の目標のことです。現状では、民間企業や自治体における、課長相当職以上の役職に占める女性の割合は、目標に程遠いものとなっています。女性の活躍が職場にどのような影響をあたえるのか、これからの職場における男女共同参画についてお話しいただきます。受講無料です。

■日時 10月17日(木) 14時～16時

■場所 佐賀市交流センター エスプラッツホール

■講師 中嶋 玲子さん

・平成14年に、九州初の女性町長として福岡県杷木町長に就任

・平成17年からは、「福岡県男女共同参画センター」あすばる「館長を務め、現在は「福岡県男女共同参画審議会委員」として活躍中。

■申込方法 電話、ファクスまたは電子メールで氏名と電話番号を連絡ください。

■申込期限 10月15日(火)

申し込み・問い合わせ

本庁 男女共同参画課
☎40・7014 FAX29・2095
✉danjokyodo@city.saga.lg.jp



平成26年度 「コミュニティ助成事業募集」

自治会、町内会などの地域的な共同活動を行っている団体またはその連合体(コミュニティ組織)の活動に対し、助成を行います。

■対象事業 平成26年度中に活動を予定しているもので、次に該当するもの。

- ・活動に必要な施設または設備の整備に関する事業(環境美化、健康増進、交通安全、祭り、文化活動、体育活動、福祉活動など)
 - ・自主防災組織が行う地域の防災活動に必要な施設または設備の整備に関する事業
 - ・多目的な総合施設(コミュニティセンター、集会所など)の建設整備に関する事業
 - ・コミュニティ組織などが主体となって行う、主に親子で参加するイベントなどのソフト事業
- ※申込方法や、必要な様式・提出先など、詳しくは問い合わせください。
- 申込期限 10月10日(木)必着



問い合わせ

本庁 総合政策課 地域コミュニティ室
☎40・7039 FAX29・2095
または各支所総務課地域振興係

佐賀市施設 指定管理者募集

各施設の効果的で効率的な管理運営を行い、事業の推進を図るため、指定管理者の募集を行います。

●佐賀市健康運動センター



■施設名称および所在地
・名称 佐賀市健康運動センター
・所在地 高木瀬町大字長瀬2553番地

■応募資格
法人そのほかの団体(個人不可)

■指定期間(5年間)
平成26年4月1日～平成31年3月31日

■募集日程
①募集要項等の配布・参加表明書の受付期間(予定)
9月27日(金)～10月10日(木)
②現地説明会の開催
・日時 10月11日(金) 8時30分～
・場所 佐賀市健康運動センター 多目的室

※詳しい募集内容は、市ホームページに掲載していますので、ご確認ください。

申し込み・問い合わせ

〒849-0919 佐賀市兵庫北三丁目8番36号
佐賀市保健福祉会館(ほほえみ館)2階
健康づくり課 健康企画係
☎40・7280 FAX30・0115

●佐賀市市民活動プラザ



※現在の写真です。

■施設名称および所在地
・名称 佐賀市市民活動プラザ
・所在地 白山2丁目1番12号
(※平成26年4月1日移転見込)

■応募資格 佐賀県内に事務所を置く法人そのほかの団体、または佐賀県内に事務所を置く複数の団体で構成されるグループ(個人不可)

■主な業務
①市民活動事業(情報収集・提供業務、相談・支援など)
②施設の運営(施設(貸室等)提供運営など)
③施設の管理(軽微な保守管理・環境維持管理など)

■指定期間(3年間)
平成26年4月1日～平成29年3月31日

■募集および選定スケジュール
①募集要領等の配布期間(予定)
9月26日(木) 9時～10月7日(月) 17時
②募集説明会の開催
・日時 10月2日(水) 14時～
・場所 アイ・スクエアビル5階 大会議室
③参加表明の提出期限 10月7日(月) 17時必着
④指定申請書の提出期限 10月15日(火) 17時必着

■募集要領等の配布 市ホームページに掲載。担当課の窓口でも配布します。

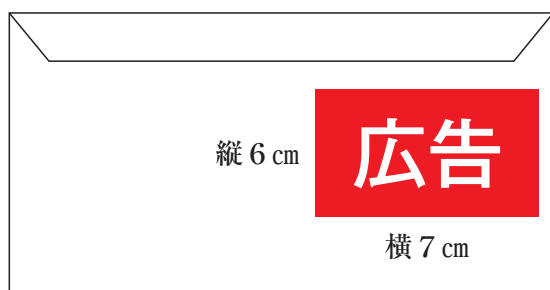
申し込み・問い合わせ

〒840-0801 佐賀市駅前中央一丁目8-32
アイ・スクエアビル4階 市民活動推進課
市民活動推進係 ☎40・7078 FAX40・2050

市税納税通知書送付用封筒への 広告掲載募集

平成26年度中に課税業務用として使用する封筒への広告を募集します。
■広告欄の大きさと募集枠 封筒の裏面に縦6cm×横7cmの1枠分(図1)
■広告料と掲載決定方法 最低価格は20万円(表1)とし、審査後、最高価格の申込者を決定とします。
■申込方法 所定の申込書で応募ください。
※申込書は担当課に用意。また、市ホームページからダウンロードもできます。

■図1



■表1

	平成25年 使用見込 (枚)	平成26年度 印刷 予定枚数	最低価格 (税込) (円)
市県民税用	57,565	60,000	—
固定資産税・ 都市計画税用	82,255	84,000	—
軽自動車税用	58,776	60,000	—
合計	198,596	204,000	200,000

■申込期限 11月29日(金)
※募集する広告は公共性、品位を損なう恐れのないものなど一定の制限を設けています。
詳しくは、市ホームページをご覧ください。

申し込み・問い合わせ

〒840-18501
佐賀市栄町1番1号
佐賀市役所 市民税課
☎40・7060
FAX25・5408

2013 サガ・ライトファンタジー 協賛のお願い

晩秋から新春にかけて、佐賀の風物詩として多くの人々に親しまれている「サガ・ライトファンタジー」も今年で25回目を数えます。昨年度、全面リニューアルを行いました。今年度はさらにバージョンアップし、150万球のLED電球によるイルミネーションが佐賀の街なかを彩ります。このライトファンタジーを盛り上げるため、サガ・ライトファンタジー実行委員会では、市民・企業の皆さんからの協賛金を広く募集します。申込方法など、詳しくは問い合わせください。



申し込み・問い合わせ

サガ・ライトファンタジー
実行委員会(佐賀市商業振興課内)
☎40・7100