

# おたっしや倶楽部通信

## ～ 介護予防について ～

「年をとって、からだの色々なところが衰えるのは仕方のないこと」と諦めていませんか？心身の機能を衰えさせてしまう最大の原因は、「もう年だから」「おっくうだから」と、外出や身の回りのことをしなくなることにあります。

元気なうちから、日々のちょっとした工夫でこころや体の老化を防ぎ、自分でできることの範囲を広げていくこと。

これが「介護予防」です！



### 《自分でできる！身近な介護予防》

- 新聞の気になった記事を、声に出して読む(できればほかのひとに聞かせる)
- 日記や家計簿をつける
- 週に1回は買い物に行く
- 身の回りのことや家事をする
- 15分以上の運動をする(体操・ウォーキング等)
- 主食・主菜・副菜の、バランスのよい食事を心がけ、よく噛んで食べるなど…

### 《健診を受けて、介護予防に取り組みましょう》

介護予防のためには、日々の取り組みだけでなく、「健康管理」も必要です。心筋梗塞や、脳梗塞の原因にもなる生活習慣病を早めに見つけ出すためにも、1年に1度は健診を受けて、「心と体の維持管理」をしましょう。

1年に1回の健診と、日々の介護予防で、いきいきとした老後を送りましょう！

◎問い合わせ 本庁 長寿・健康課 長寿推進係(ほほえみ館) ☎40・7253

◎佐賀市の健診については… 保健予防係(ほほえみ館) ☎40・7281

佐賀市健康運動センター  
からのお知らせ

### 親子プールなんでも 教室参加者募集

内容

ダイブボールを使った宝探し・浮島・すべり台などを使い、遊びを通して水慣れや顔付け、ボビング、息つぎの方法、バタ足の練習を行います。

日時 6月3日(土)、10日(土)、18日(日)、24日(土)の計4回  
10時～11時30分(90分程度)

場所

佐賀市健康運動センター内  
スタジオ、可動床・流水プール  
対象 全く泳げない0歳から10歳までのお子さんとその保護者。および、親子でできる水遊び方法や練習方法に興味のある方。定員10組で4回参加できる親子の参加をお待ちしています。予約制で、定員になり次第締め切らせていただきます。

必要なもの 水着、スイミングキャップ、有料エリア利用料金(こども2000円/回、大人4000円/回)

申し込み・問い合わせ

佐賀市健康運動センター

☎36・9309

広告



SEIBUNDO

人・技術・未来

誠文堂印刷株式会社

佐賀市兵庫町藤木396-1  
TEL0952-22-3242

# 建設リサイクル法の強化パトロールを行います

パトロール期間は、5月22日(月)から5月26日(金)

建設リサイクル法は平成14年5月から本格的に施行されましたが、それを機に毎年5月に全国一斉パトロールを行っています。本年も次の事項を重点的に確認するパトロールを行います。

- 法の対象にも関わらず、無届けで解体されている建築物の発見
- 適切な解体状況の確認
- 無許可業者を取り締まるため、建設業許可標識・解体登録標識の工事現場への掲示確認

また、市では建設リサイクル法の届け出がされた工事につきましては届出済シールを発行しておりますので、そのシールの現場標識への貼り付け状況も確認します。



## 建設リサイクル法とは…

建設工事の際に排出される廃棄物の量は、すべての産業廃棄物量の2割にもなります。そこで、その建設廃棄物を適正に再生し利用することで、資源を使い捨てる社会から循環させる社会へと変えていく事を目的としてつくられた法律が建設リサイクル法です。

主な内容として、床面積の合計が80㎡(約24坪)以上の建築物を解体する場合は、木材・コンクリートなどの廃材同士が混合しないように分別しながら解体を行い、さらにその廃材を、県の許可を受けた産業廃棄物を再資源化する(細かく砕くなどする)施設に持ち込み、新たな建設資材の原料などに再生利用することが義務付けられました。そして、これらのことを守るため、解体工事を行う7日前までに、解体の計画書を届け出ることが決められています。

ほかに、床面積の合計が500㎡以上の建築物を新築・増築する場合、1億円以上の修繕・模様替えをする場合、500万円以上の工作物の解体・新築をする場合は同じように、廃材の分別・再資源化と工事着手7日前までの届け出が必要です。

## 建設リサイクル法届出済シール



※年度によってシールの色が異なります。  
平成18年度は黄緑色です。

建設リサイクル法ワンポイント！ まず届出、次に分別解体、さらに再資源化が必要

◎問い合わせ 本庁 建築課 開発審査係 (建設リサイクル担当) ☎40・7173

<http://www.mrep.sagatv.gr.jp/>

広告

STSメディアレップは多様なニーズに合わせ、サガテレビグループならではのメディアミックスなサービスを提供します。



### 動画配信サービスの提供

- インターネットストリーミング  
配信システムの企画・設計やライブ・VOD配信業務などのサービスをご提供します。
- イベント等での映像中継  
多会場での生映像を双方向で中継します。収録から配信までトータルでご提案します。
- 動画編集などデジタル映像の加工。

### インターネット関連業務

- ホームページの企画・制作
- サイト管理業務の受託
- ITを活用した業務改善のご提案

### 情報システムの企画・開発・コンサルティング

- システム開発のコンサルティング
- 業務システムの設計・開発・保守



sts メディアレップ

株式会社エス・ティ・エスメディアレップ  
〒840-0041 佐賀市内1丁目6番10号  
TEL0952-27-7812 FAX0952-27-7813

# 5月の みどりのページ

「見に行こう!」  
まちなモデルガーデン

ちょっと気になるまちのガーデンニングを、緑化推進課の大田ちゃんがレポートします。今回は、嘉瀬町の江口薬局におじゃましました。



「患者さんも「ほっ」としてしまう花だんです」

「患者さんも「ほっ」としてしまう花だんです」  
（江口さん）  
す・ご・い・です〜!!  
（大田）  
お客さんの反応は？  
（江口さん）  
具合が悪い患

（レポーターの大田ちゃん）  
ひときわ目立つ花だんです  
ね〜!  
いつからお花を育てているんですか？  
（江口さん）  
平成9年に店を建替えたときからです。少しずつ勉強して毎年いろんな花にチャレンジしています。

今年の初めにはクリスマスローズがいっぱい咲いてうれしかったですね。  
（大田）  
す・ご・い・です〜!!  
（江口さん）  
もともと妻が好きだったんですが、私も誘われてやっているうちに大好きになりました。

問い合わせ  
本庁 緑化推進課  
緑化推進係  
☎40・7164



「通りから目立っています」

者さんでも花があると楽しめるように、花をきっかけに会話がはずむこともあります。花や木をいただくことも多く、一度スコップにのせたまま苗木を持って来ていただいたときはびっくりしました（笑）。  
（大田）  
江口さんにとってみどりは？  
（江口さん）  
お客さんとのコミュニケーションに欠かせないものですね。  
（大田）  
では今後の抱負をどうぞ！  
（江口さん）  
これからも夫婦二人で楽しみながら続けたいです。少しでも患者さんが笑顔を取り戻すきっかけになれば嬉しいですね。

クリスマスローズ……  
2〜4月頃に  
開花する花で、  
大変人気のある  
お花です。



「みどりとお花で  
地域を緑化!!」

「緑の募金」を使って地区の公民館など地域の皆さんが集まる場所にお花や木を植えますか？

佐賀市緑の募金推進協議会では、地域で緑化活動をしているグループへ緑化資材の配布を行っています。  
〔配布対象〕自治会や子ども会などのグループ  
〔配布資材〕花苗、苗木、肥料などの緑化資材



問い合わせ  
本庁 緑化推進課  
緑化推進係  
☎40・7164  
または各支所建設課まで

## 広告 平成18年度 技能講習会のご案内

講習名	実施時期(予定)	定員	
緑樹(剪定)講習	夏期	6月20日~22日	25名
	秋期	10月中旬	25名
	講義	9月1日	20名
福祉・家事援助サービス講習	調理	佐賀:9月22日・11月22日 諸富:11月中旬 大和:11月中旬 三瀬:10月中旬	20名
	セラピーティック	12月11日	20名
筆耕講習	初級	9月	15名
	実用	7月・11月	15名
網戸・障子・襖張替講習	10月	20名	
園芸講習	10月26日	25名	
刈払機取扱講習	6月8日	25名	

受講料  
無料

対象になる方  
60歳台前半層で  
就業を希望される方



## 会員募集中

60歳以上の健康で  
働く意欲のある皆様!  
豊富な知識と経験を  
生かしてみませんか?

お申込・お問い合わせは  
(社)佐賀市シルバー人材センター  
TEL0952-23-0360



## 「金比羅神社の博打木」

金立町の金刀比羅神社には、自然と樹皮がはげ落ちる様子がバクチに負けて裸になる姿に似ていることから「博打木」と名付けられたユニークな木があります。今では福を呼ぶ神社の神木として大事にまつられています。

5月～6月上旬頃にははげ落ちるので、行ってみませんか？  
問い合わせ

金刀比羅神社(宮司：古川)  
(佐賀市金立町大字大門  
3349番地)  
☎98・1237



### 金刀比羅神社の“博打木”

バラ科の常緑高木で、関東から沖縄まで分布し、樹高20mに達するものもある。この木は、大正2年に台湾に旅行した人が記念に20cm余りの苗木を持参して植栽したものとされている。木の葉を蒸留したものをバクチ水といって、咳どめの薬に用いる。樹皮が絶えずはげ落ちるので、バクチに負けて裸になるのにとえ、“博打木”といわれている。また、別名を「福の木」とも呼ばれ、はげ落ちた樹皮をサイフに入れておくと、カケゴトをするときには負けないといわれている。

“Bakuchi-gi” at Kompira-shrine



市内にある、みんなが知らないようなものをぜひお知らせください。(秘書課広報係 ☎40・7021)

## よかとこ わがまち

広城園 市町村紹介 その⑩ 小城市

ホテルが舞う小城路を歩こう！

## 「小京都「小城」ホテルの里ウォーク」

秀峰天山に抱かれた小城市は、鍋島藩二代目直能が現小城市公園に館を築き、小城藩政の中心として発達した七万三千石の歴史ある古都です。美しい自然に抱かれたこの街並みは、九州の小京都として歴史的景観、天山山系の名水が育んできた自然など心を癒してくれる場所が今も多く残っています。

歴史や自然に満ち溢れた「小城市」を舞台に歩いて楽しんでいただきたく、新緑が芽吹きはじめ、祇園川のホテルが乱舞する季節に「小京都「小城」ホテルの里ウォーク」を開催します。

開催日 5月27日(土)

雨天決行

・20kmコース  
受付/12時～13時  
スタート/13時20分



・10km・6kmコース  
受付/14時～15時  
スタート/15時15分  
参加費  
一般1,000円  
「当日」1,300円  
高校生以下500円  
「当日700円」  
スタート・ゴール  
小城市公園  
(駐車場400台有)  
問い合わせ  
小城市 商工観光課  
☎73・8813

広告



診療科目 小児科・内科・外科・麻酔科・心療内科・婦人科・精神科  
診療時間/10:00～20:00(日・祝は19:00)

SAGAなんでも相談クリニック TEL0952-40-8530  
〒840-8580 佐賀市中の小路2-5 佐賀玉屋南館2F FAX0952-40-8530

ウイメンズサポートルーム

## ユートピア

女性のための健康相談・メール相談

毎週土曜日 13:00～17:00  
佐賀市駅前中央1丁目8-32 iスクエアビル3F  
メール相談 youtopeer0703@ax8.mopera.ne.jp  
TEL0952-25-7056 (県庁母子保健福祉課)  
NPO法人ウイメンズサポートネットワーク



佐賀のアマチュアミュージシャンやプロのミュージシャンによる演奏の他、地場製品の販売やグリーンツーリズム事業の紹介・募集も行います。  
※座席は当日配布の整理券順に行う抽選により全席指定となります。

会場：富士中学校体育館  
(未就学児童の入場はできません)

- 6/3** 整理券配布11:30～ 開場14:00
- アマチュア音楽祭 14:30～
  - 松ヶ下宏之・矢野真紀 16:30～
  - 千綿ヒデノリ 17:40～
- 6/4** 整理券配布9:30～ 開場10:30
- アマチュア音楽祭 10:45～
  - 杉 真理 13:10～
  - ABC (元オフコース) 14:20～

【前売り券】※( )内は小・中学生

1日券	3,500円 (1,500円)
2日通し券	6,000円 (3,000円)

【当日券】※( )内は小・中学生

1日券	4,000円 (2,000円)
2日通し券	7,000円 (4,000円)

**チケット販売場所**

- チケットぴあ ○ローソンチケット
- 佐賀市役所観光・文化課、富士支所産業振興課
- 富士町商工会 他

◎問い合わせ 富士町商工会内こだまの富士倶楽部 ☎58・2434 FAX51・8022  
Eメール: kodoma@mbr.nifty.com  
URL: http://homepage2.nifty.com/kodamanosato/

**《佐賀市広報番組》さまざまな市の情報を発信しています。ぜひご覧ください。**

<p><b>TV 佐賀市から</b> ぶんぶんテレビ コミュニティチャンネル (1ch) 毎月第3月曜日から2週間、市の事業の紹介をしています。 5月の放送予定 (5/15～5/28) ①9:45～ ②17:00～ ③19:45～ (約14分間) ※佐賀市のホームページでも動画でご覧いただけます。</p>	<p><b>FM いけいけ佐賀市広報!</b> 市の広報パーソンがDJ担当。市からのお知らせ、イベント情報などを紹介しています。 FM佐賀 (77.9MHz) 毎週土曜日 12:40～12:55</p>
<p><b>TV さが市政ガイド</b> STSサガテレビ(36ch) 毎週土曜日 17:25～17:30</p>	<p><b>FM サガンシティ</b> NBCラジオ佐賀(1458kHz) 毎月第1土曜日 15:00～15:15</p>
<p><b>TV ふじ有線テレビ (FYT)</b> 市からのいろんな情報、特に富士町内の身近な話題を発信 (富士町限定) 「自主番組」毎日10:00～23:00</p>	<p><b>FM さが市政ガイド</b> NBCラジオ佐賀(1458kHz) 毎週月・水・金曜日 11:05～11:10</p>



各支所代表電話番号 諸富支所 ☎47・2131 大和支所 ☎62・1111  
富士支所 ☎58・2111 三瀬支所 ☎56・2111

**人口データ**  
人口 203,491人(-1,286) 男 96,208人(-789) ※平成18年3月末日現在の人口、世帯数  
世帯 78,197 (-356) 女 107,283人(-497) ( )内は前月との差