

おたっしや倶楽部通信



【風邪を予防しよう！】

季節の変わり目はどうしても体調を崩しがち…

特にこれからの季節は、一度風邪をひくと寒さのためにズルズルと長引くことがあります。

風邪はまず第一に予防。そして、一旦かかってしまったら早めに治すことが大切です。

《風邪を予防するには》

その1 うがいと手洗いがまず基本

⇒外から帰ったときには必ずうがいと手洗いをする。

緑茶でうがいをするのも効果的。カテキンには殺菌作用があります

その2 室内の乾燥は大敵！

⇒加湿器を利用して、室内は50%程度の湿度を保つようにしましょう。

寝る前に、濡れタオルを室内に3枚ほど干すだけでも効果的！



《では、風邪をひいてしまったら…？》

その1 体を温めましょう

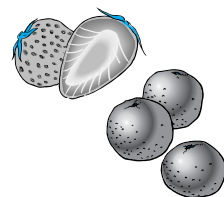
⇒風邪のウィルスは、36℃以上になると働きが悪くなります。

体は冷やさずに、『暑い』ではなく『暖かい』程度に保ちましょう

その2 ビタミンCを摂りましょう！

⇒いちごや柑橘類に多く含まれるビタミンCは、ウィルスの感染を防ごうとする

身体のはたらきを強める作用や、ウィルスによって破壊された細胞を修復するはたらきがあり、風邪の予防にも治療にも有効です。



その3 バランスのよい食事と十分な休息

⇒十分な栄養と体を休めることがまず第一です。

《風邪は治りにけに注意！》

風邪の原因となるウィルスの種類は約200種類！一旦治ったと感じても、体の抵抗力が落ちている間に別のウィルスに感染してしまうこともあります。

くれぐれも「治った!!」と思って無理をしてはいけません。

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

佐賀市健康運動センターからのお知らせ

自由参加教室「転倒予防教室」参加者募集

体力に自信のない方も参加者同士と一緒に楽しく運動できる教室です。筋力やバランス感覚、柔軟性などが徐々に向上します。

- 日時 毎月第1～第4金曜日 10：00～10：45
- 場所 スタジオ
- 内容 1週目：転倒と柔軟性 2週目：転倒とバランス
3週目：転倒と筋力 4週目：転倒と有酸素運動
- 参加費 施設利用料（一般400円 65歳以上200円）

11月19日（日）開催の環境／健康フェスタ2006について、11月1日号市報でご案内していましたが、健康運動センターで実施予定のニコニコステップⅠの時間に誤りがありましたので、訂正してお詫びします。

（誤）16時～16時30分
（正）15時～15時30分

本気でダイエット塾 参加者募集

この冬本気でダイエットしたい方、運動生理学、行動心理学を応用してサポートします。

- 日時 11月25日～平成19年2月3日（連続10回 12月30日は除く）
3月3日、4月7日（フォローアップ2回） 毎週土曜日 15：00～17：00
- 場所 講話は多目的室、実技はプールを中心に行います
- 内容 12回コースのセミナー形式でダイエットの極意をお伝えします
- 受付 管理室でお申込ください ※定員20名になり次第、受付を終了します
- 参加費 施設利用料（一般400円 65歳以上200円）＋資料代（初回のみ200円）

◎申し込み・問い合わせ 佐賀市健康運動センター ☎36・9309（※月曜日休館）

2006 消費者フェスタSAGA



とき **12月1日(金)～3日(日)** **ばしょ** **エスプラッツ1・3階**
 10:00～17:00(最終日は16:00まで) (佐賀市白山2丁目7-1)

来場の際は、環境にやさしいバスをご利用ください。
 ※市営バス今宿・道崎線「エスプラッツ前」で下車すぐ。または「中小路前」(玉屋前)で下車し徒歩3分

くらしの大相談会

無料
相談会

弁護士、司法書士、建築士、ファイナンシャル
 プランナー(税相談他)、消費生活相談員

募集

- ★フリーマーケット出展者募集
- ★リフォームファッションショー
作品・出場者募集
- ★料理・おかしコンクール参加者募集

**オープニング
コンサート**
 ~日本の心を歌う~
 ソプラノ歌手 小林 なほみ氏



こどものための 環境落語

《文部科学大臣新人賞受賞作品》文化庁文化交流史 笑福亭 鶴笑

「不思議の星のアリス」

		12月1日(金)			12月2日(土)			12月3日(日)					
10:00	新鮮野菜・食彩館	オープニング イベント	くらしの大相談コーナー (司法書士・建築士・ファイナンシャルプランナー・消費生活相談員)	フリーマーケット	喫茶・うどん・ポップコーンコーナー	子どもと一緒に遊ぼう!学ぼう! 楽しもう! * お金のおべんきょう * 億万長者ゲーム * 世界の遊びに挑戦! * 着て・見て体験 世界の民族衣装	フリーマーケット	こどもの活動写真コーナー	新鮮野菜・食彩館	江戸時代に学ぶ 環境問題 ~リサイクルHOW TO(寸劇)~ ~風呂敷活用法~ 宮井(京都)	くらしの大相談コーナー (弁護士・ファイナンシャルプランナー・消費生活相談員)	こどもの活動写真コーナー	フリーマーケット
10:15		オープニングコンサート ~日本の心を歌う~ ソプラノ歌手 小林 なほみ氏											
11:00		パネルディスカッション ~み・ん・なが 歩きたくなる街とは~ コーディネーター タウンマネージャー 伊豆 哲也氏				わくわくドキドキ おもしろ体験満載							
12:00		消費者問題 寸劇				国際的に活躍中							
13:00		佐賀産大豆で 味噌づくり体験・販売				こどものための環境落語 《文部科学大臣新人賞受賞作品》 『不思議の星のアリス』 笑福亭 鶴笑氏							
14:00		押し花づくり 小物づくり				秘伝! 巧みの技 ~知ってる? こんな結び方~ ~知ってる? こんな音あそび ...その他イロイロ							
15:00													
16:00													
17:00													

◎問い合わせ 本庁 市民活動推進課 消費生活係 (アイ・スクエアビル内) ☎40・7086

おでかけ情報

佐賀城本丸歴史館で音楽の大祭典・大合唱♪

まちおん秋の陣

まちおん秋の陣では、「環境・地球・愛」をテーマに、まちおんを代表するアーティストによる音楽演奏を行います。

また、いけばな草月流によるダイナミックないけばなの創作・展示「よみがえる樹々エコアート展」と共同開催。

若者文化と伝統文化がコラボレート！子どもから年配の方まで誰もが楽しめるステージを目指して創りあげます。

日時 11月19日(日) 14時～
場所 佐賀城本丸歴史館
(佐賀市内2・18・1)
入場料 無料



出演者 Project

THE Ra Bゴダイゴ浅野孝己&スピリッツ木原慶吾ティーンズミュージカルSAGA、八重山モンキー、NjapaJapan、野副一喜江口宣弘、笹井2号、まちおん合唱団

問い合わせ
まちおん事務局 佐賀商工会議所内(能仁のうにん)
☎24・5157
まちおんウェブサイト
<http://machi-on.com/2006/>

伝統工芸鍋島緞通

『第2回北京故宮博物院所蔵古緞通特別展』開催

中国北京・故宮博物院所蔵の古緞通が特別展示されます。清朝時代、王朝への献上品として、金糸や銀糸を使って織られた貴重な緞通です。

また、日本最古の木綿緞通「鍋島緞通」を中心に、堺緞通、赤穂緞通など日本の歴史的価値のある古緞通も展示さ

れます。

開催期間 11月3日(祝)～
金)～平成19年1月28日(日)
休館日

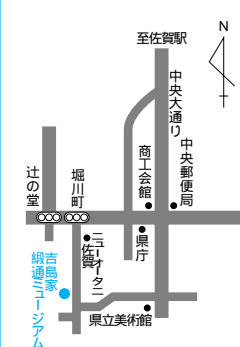
12月30日～平成19年1月3日

時間 10時～17時

場所 吉島家緞通ミュージアム

(佐賀市赤松町1・28)

問い合わせ
吉島家緞通ミュージアム
☎24・0778
ホームページ
<http://www.nabeshimadantsu.jp>



『恵比須ギャラリー』

イベントのご案内

『和の小物展』開催

(主催) 佐賀福家

日時

11月22日(水)～27日(月)

10時～18時

(最終日は15時まで)

内容

・お正月飾りや和雑貨、スワ

ロフスキークリスタル使用の小物コレクションの展示販売

・大島紬を使用し、製作した洋服の展示販売

・国指定重要無形文化財の博多織(非売品)、伊勢型紙、久留米餅の染織物の特別展示および販売

・国指定重要無形文化財の博多織(非売品)、伊勢型紙、久留米餅の染織物の特別展示および販売

・国指定重要無形文化財の博多織(非売品)、伊勢型紙、久留米餅の染織物の特別展示および販売

・国指定重要無形文化財の博多織(非売品)、伊勢型紙、久留米餅の染織物の特別展示および販売

・国指定重要無形文化財の博多織(非売品)、伊勢型紙、久留米餅の染織物の特別展示および販売

・国指定重要無形文化財の博多織(非売品)、伊勢型紙、久留米餅の染織物の特別展示および販売

・国指定重要無形文化財の博多織(非売品)、伊勢型紙、久留米餅の染織物の特別展示および販売

・国指定重要無形文化財の博多織(非売品)、伊勢型紙、久留米餅の染織物の特別展示および販売

佐賀市歴史民俗館公募イベントvo13

「真多呂人形と東阿部流煎茶でおもてなし」

自分だけのオリジナルの人形を製作できる木目込人形、なかでも集大成といわれる真多呂木目込人形を多数展示。

期間中、木目込人形の製作体験(材料費半額負担)も行います。また東阿部流煎茶の実演・ふるまいもあります。

期間 11月25日(土)～26日(日)

時間 9時～17時

場所 佐賀市歴史民俗館

(旧三省銀行)

製作体験 1日先着10名

1,000円

干支(猪)人形の製作体験です。

問い合わせ

☎97・1366(鐘ヶ江)

☎22・6849(歴史民俗館)



問い合わせ

佐賀市銀天通り商店街振興組合
☎29・7181

さらに便利! 「住基カード」

自動交付機での証明発行以外にもいろいろな利用ができます

便利!
その1

公的な身分証明書として利用できます



写真付き住基カードは、氏名・生年月日・性別・住所が記載され、公的な身分証明書として利用できます。たとえば、金融機関窓口や携帯電話の加入などの本人確認に便利です。氏名のみが記載された写真無しの住基カードもあります。

便利!
その2

申請書を自動で作成できます (本庁のみ・サービス申請が必要です)



申請書を書かなくても、本人が住基カードを提示して暗証番号を入力すれば、住所・氏名・生年月日を記載した申請書を作成します。住基カードを窓口に出していただき、必要な証明書の種類を教えてください。※作成できる申請書は、市民生活課で取り扱う申請書のみとなります。

便利!
その3

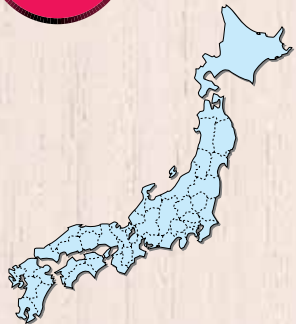
窓口で印鑑証明書が取れます (本庁のみ・サービス申請が必要です)



佐賀市に印鑑登録されている方は、印鑑登録証を持ってきなくても、本人が窓口で住基カードを提示し、暗証番号を入力すれば、印鑑証明書を受け取ることができます。

便利!
その4

全国の市町村窓口で住民票が取れます



全国どこの市町村窓口でも本人および同一世帯の方の住民票(本籍省略)が取得できます。

便利!
その5

公的個人認証サービスが利用できます

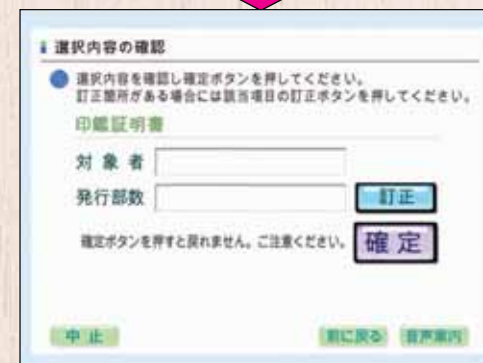


電子申告などのインターネットによる電子手続に必要な「電子証明書」を提供するサービスです。住基カードは「電子証明書」の保存用カードとなります。※電子証明書の発行には、別途手数料500円がかかります。

住基カードの申請には、写真付きの身分証明書(運転免許証・パスポート)を持って、ご本人が来庁してください。本庁のみ即日交付します。支所受付の場合は数日かかります。また、写真付き身分証明書をお持ちでない方については、照会書郵送による手続きとなるため、発行までに数日かかります。

あなたも便利な自動交付機を使ってみませんか!

印鑑証明書もこんなに簡単!



申請書の記入が不要

操作も簡単

時間外や土日もOK



写真付き住基カード (Bバージョン)



*写真付き住民基本台帳カードは身分証明書としても利用できます。

住民基本台帳カード (住基カード) をお作りいただき、多目的サービス用の暗証番号登録をすれば、自動交付機で次の証明書が取れるようになります。

- ・住民票
- ・印鑑登録証明書 (印鑑登録されている方のみ)
- ・所得課税証明書 (過去2カ年分・佐賀市課税のみ)
- ・納税証明書 (過去2カ年分・佐賀市課税のみ)
- 住基カードの交付手数料は500円です。
- 証明書の発行手数料は1通300円です。
- 印鑑登録証・佐賀市民カード (しゃちの門の写真付きカード) も、暗証番号を登録されていれば、住民票と印鑑証明書がお取りいただけます。

自動交付機の設置場所と稼働時間

	市役所本庁舎西玄関	1階フロア	エスプラッツ3階
平日	8:30~21:00	窓口が開いている時間	10:00~19:00
土・日・祝日	8:30~17:00		10:00~17:00
休止日	12/31~1/3		12/29~1/3 休館日

(受付窓口) 本庁1階届出コーナー・各支所市民サービス課
(お問い合わせ) 本庁市民生活課 ☎40・7081