

うれしの

12

vol.166
2019 December

ひとに やさしい まちの ホットな情報

- 2 うれしの知っコ
- 8 健康
- 10 暮らしのカレンダー
- 12 まちかどかわら版
- 13 文化・スポーツ
- 15 市民のひろば



この市報の **AR** 部分にスマートフォンをかざすと動画が楽しみいただけます。

スマートフォン・タブレット対応

「嬉野市」アプリ
 嬉野市 

①スマートフォンやタブレットに無料アプリ「嬉野市」をダウンロードしてください。②嬉野市アプリを起動させ、「AR動画カメラモード」をタップして下さい。③メニューボタンから「市報うれしの12月号」をタップすると、カメラビューになります。その状態で市報うれしの内の「AR」と記されたマークの近くにスマートフォンをかざすと、動画が視聴できます。

令和元年度

嬉野市表彰式

うれしの知っトコ

健康

カレンダー

かわら版

文化・スポーツ

市民のひろば

●人命救助
北野憲弘（上不動）今年3月に発生した高齢者の行方不明者事案において迅速での確な対応で人命救助に尽力された。

●交通安全
一ノ瀬勝治（内野内野山）交通安全安全指導員として地域の交通安全に貢献された。

●民生安定・交通安全
中島明代士（本谷）保護司及び交通安全指導員として民生の安定と地域の交通安全に貢献された。

●社会事業
松本龍生（皿屋）民生委員児童委員として社会福祉の向上に貢献された。

●地方自治・社会事業
久我尊義（茂手）選挙管理委員会委員長及び民生委員児童委員として公正な選挙の管理執行と住民福祉の向上に貢献された。

※表彰式は代理出席
●体育振興
藤井智暉（北志田）第1回アジアジュニアソフトテニス選手権大会において12歳以下男子シングルス優勝及び男子ダブルス第3位に輝き優秀な成績を収められた。

●地方自治
宮崎春夫（納戸料）行政嘱託員及び吉田地区地域コミュニティ運営協議会会長として行政の円滑な推進と地域の発展に貢献された。

●治安維持
松林綾子（温泉四区）今年3月に高齢者が使い方を分からない電子マネーを購入するのを不審に思いつい確な対応で詐欺被害を未然に防がれた。



令和元年度嬉野市表彰式が令和元年11月1日に行われ、12名の皆様を受彰されました。

※敬称略

●保健衛生
鬼橋タカエ（山口）食生活改善推進協議会副会長として食生活改善活動をおとした保健衛生の推進に貢献された。

●保健衛生
大島としえ（熊野）母子保健推進委員会会長として母子保健活動をおとした保健衛生の推進に貢献された。

●社会事業
遠藤和子（下宿）民生委員児童委員として社会福祉の向上に貢献された。

●教育行政
石井俊治（石垣）図書館協議会会長として教育行政の充実進展に貢献された。

●治安維持
松林綾子（温泉四区）今年3月に高齢者が使い方を分からない電子マネーを購入するのを不審に思いつい確な対応で詐欺被害を未然に防がれた。

「シーボルトの湯」からのお知らせ
問い合わせ (一社)嬉野温泉観光協会 ☎0954-43-0137

嬉野市民の皆様には、嬉野温泉公衆浴場「シーボルトの湯」をいつもご利用いただきありがとうございます。

「シーボルトの湯」では、今年も年末年始の期間、営業時間を以下の通り変更させていただき、多くの方にご利用いただきたいと思います。

《営業時間》 6時～22時 → 6時～23時（1時間延長）
《期間》 令和元年12月31日(火)～令和2年1月3日(金) 4日間

職員一同、皆様方のご利用を心からお待ちしています。



新しい民生委員・児童委員を紹介します

12月1日付けで新しい民生委員・児童委員73人が、厚生労働大臣から委嘱されました。

地域のボランティアとして、地域福祉や児童福祉について「相談」や「支援」を行っている身近な相談相手です。任期は令和4年11月30日までの3年間です。高齢者・障がい者・児童・生活・子育てなどについて、悩みごとや心配ごとがありましたら担当地区の委員にお気軽にご相談下さい。個人の秘密は固く守ります。担当地区の委員の住所・連絡先については、下記までお問い合わせください。

なお、未定の地区については決まり次第、お知らせする予定です。

問い合わせ

嬉野庁舎 福祉課 ☎0954-42-3306
 塩田庁舎 子育て未来課 ☎0954-66-9121

●塩田地区

	担当地区	氏名
1	鳥越、山口、殿ノ木庭	尾形祥子
2	永石、平山、茂手	杉谷雅博
3	鳥坂、石垣	石井俊治
4	下童、新村、三ヶ崎	吉田薫
5	福富、大牟田、真崎、袋	古賀耕八郎
6	五町田第1、第2	今村秀雄
7	五町田第3、第4、第5	宮崎俊弘
8	南、美野辺田	井手シズエ
9	谷、熊野	淵野美喜子
10	冬野、牛間田	林昭彦
11	南志田	西野直美
12	北志田	山田則子
13	西山	重松邦宏
14	光武	大川内増己
15	堤ノ上、中通西	下村サヨ子
16	中通東、牛坂	今泉民夫
17	南下久間	辻正文
18	北下久間	井上久美子
19	中久間	西村貴美子
20	のぞえ	吉村ふぢ子
21	町分	水山清吾
22	塩田、原町	水川光薫
23	布手、下野辺田、本谷	峰松直
24	宮ノ元、畦川内	川原真
25	塩吹、鍋野	植松啓彰
26	南上、南下	諸岡博子
27	万才、角ノ谷	田中謙一郎
28	大草野辺田、五代、長谷	中野博子
29	塩田地区全域(主任児童委員)	中島恵美子
30	塩田地区全域(主任児童委員)	籠成善

●嬉野地区

	担当地区	氏名
1	今寺の一部	宮崎典子
2	今寺の一部	松尾八重子
3	下宿の一部	辻勝朗
4	下宿の一部	相原茂樹
5	内野内野山の一部	大吉晴幸
6	内野内野山の一部	田中康法
7	温泉1区の一部	峯史子
8	温泉1区の一部	岩村みどり
9	温泉2区の一部	古河タカ子
10	温泉2区の一部	藤田達美
11	温泉3区の一部	(未定)
12	温泉3区の一部	中嶋敦
13	温泉4区の一部	小野千代子
14	温泉4区の一部	兵働和子
15	湯野田の一部	福田昭子
16	湯野田の一部	田中成子
17	湯野田の一部	森田陽子
18	下不動・中不動	宮崎博信
19	大舟・上不動	秋月博光
20	丹生川・俵坂	山口幸子
21	大野原	坂田敏彦
22	上岩屋	池田直子
23	下岩屋1区	松尾明美
24	下岩屋2区	光岡和子
25	下岩屋3区の一部	宮崎京子
26	下岩屋3区の一部	山口サト子
27	下岩屋3区の一部	前田君代
28	井手川内の一部	中島千津子
29	井手川内の一部	野村敏子
30	下野	古川英子
31	下吉田	山口武巳
32	式浪	香田美代子
33	三坂の一部	山口千恵子
34	三坂の一部	中尾靖子
35	春日・上吉田	石丸やす代
36	峰川原	辻伸男
37	真上吉田	宮田三佐子
38	西川内・西吉田	山口勝徳
39	皿屋の一部	丸田誠一郎
40	皿屋の一部	野中信弘
41	納戸料・東吉田	吉田和枝
42	両岩	林田士郎
43	嬉野地区全域(主任児童委員)	辻田律子
44	嬉野地区全域(主任児童委員)	宮崎裕子

うれしの知っトコ

健康

カレンダー

かわら版

文化スポーツ

市民のひろば



償却資産（固定資産税）の申告について

問い合わせ 嬉野庁舎 税務課 固定資産税グループ ☎0954-42-3305（直通）

《各事業所・自営業の皆様へ》

12月中旬に償却資産申告書を郵送いたします。以下に該当する方で申告書が届かない場合は、ご連絡ください。

対象者

令和2年1月1日現在、会社や個人で工場や商店などを経営している方、駐車場やアパートなどを貸付けている方、農業等を営んでいる方で、その事業に用いることができる事業用資産（賃貸している場合も含む）を所有している方。

償却資産とは（対象資産）

土地や家屋、車両以外の事業用資産で、その減価償却額（または減価償却費）が法人税法（または所得税法）による所得の計算上、損金または必要経費に算入される資産。

提出期限 令和2年1月31日(金) *窓口が混み合いますので提出はお早めに

提出先 嬉野市役所嬉野庁舎税務課または塩田庁舎市民課

《太陽光発電設備に係る固定資産税（償却資産）の課税について》

地面や家屋の屋根に太陽光発電設備を設置した場合は、固定資産税（家屋または償却資産）の課税対象となります。

償却資産となるものについては申告が必要となります。対象となる資産を所有されている場合は申告をお願いします。

《設置者および発電規模別の課税区分》

設置者	申告が必要となる場合
法人	売電収入の有無にかかわらず、申告が必要となります。
個人(事業用)	事業のために設置した場合は、売電収入の有無にかかわらず申告が必要となります。
個人(住宅用)	発電出力が10kW以上の設備は事業用の資産となり、申告が必要となります。

★課税標準の特例

・特例を受ける設備を取得された場合は、その旨を証明する書類の写しを添えて申告してください。

対象設備	取得時期	適用期間	特例割合	添付書類
再生可能エネルギー認定発電設備（発電出力が10kW以上）	H24. 5. 29～ H28. 3. 31	取得後 3年度分	2/3	認定設備通知書と電力受給契約書の写し
再生可能エネルギー事業者支援事業費補助を受けて取得した自家消費型太陽光発電設備	H28. 4. 1～ H30. 3. 31		2/3	再生可能エネルギー事業者支援事業費補助金の受給が確認できる書類
	H30. 4. 1～ R 2. 3. 31		発電出力1,000kW未満 2/3 発電出力1,000kW以上 3/4	

償却資産申告書、課税標準の特例適用申請書と合わせて添付書類を提出してください。

広告

Google Play
で手に入れよう

androidの方

防災情報はプッシュ通知 地元の情報満載データ放送連携

スマホ用アプリ配信中!!

現在地から避難所まで避難経路標示
スマホでゴミ収集チェック!
出先でも簡単操作で地元の天気
地域情報
もしもの時も安心
休日の当番医や電話番号
各施設の連絡先があります

地元のイベント情報も

App Store
からダウンロード

iOSの方

Webもアプリも検索は【テレビ九州】 ☎0954-20-2580 株式会社 **テレビ九州**

うれしの知っトコ

健康

カレンダー

かわら版

文化・スポーツ

市民のひろば



公園遊具（一部）の使用制限について

問い合わせ 嬉野庁舎 新幹線・まちづくり課 ☎0954-27-7020

現在、市内の公園の遊具について、「遊具の安全に関する基準」に基づき点検を行った結果、一部の遊具について安全面から使用を禁止しております。

今後、使用制限している遊具については、撤去又は修繕を行います。また、撤去後の遊具については、順次入れ替えを行う予定です。

日ごろから公園をご利用いただいている皆様には、ご不便・ご迷惑をおかけいたしますが、公園利用の安全・安心のためご理解とご協力をお願いいたします。

使用制限している公園及び遊具

公園名称	遊具名称
みゆき公園	木製吊り橋
轟の滝公園	すべり台、ブランコ
鷹の巣公園	すべり台、鉄棒
嬉野松児童公園	複合遊具
曙児童公園	すべり台、砂場、ブランコ、シーソー
野畑公園	複合遊具、スプリング遊具
山伏塚児童公園	すべり台
立石児童公園	すべり台
北部公園	木製かにわたり、丸太山越、ピングポング、ぴよんぴよんステップ
イカダ記念公園	複合遊具



指定ごみ袋等の料金改定について

問い合わせ 嬉野庁舎 環境下水道課 ☎0954-42-3317

嬉野市では、市民の皆様にご協力いただきながらごみの資源化や処理に取り組んでまいりました。

しかしながら、生活様式の変化等により近年ごみの排出量が増加し、処理費用が増加しております。そこで増加するごみ処理費用の一部をご負担いただく為、**令和2年4月1日から右記のとおり指定ごみ袋等の料金を変更いたします。**

- ※変更前に購入いただいたごみ袋及びステッカーは4月1日以降そのままご利用いただけます。
- (注1)粗大ごみの臨時収集はこれまでは粗大ごみのみ収集していましたが改定後は袋ごみも一緒に回収できます。(分別は必要です。)
- (注2)改正後は粗大ごみステッカーを張り付けてのごみ中継基地への持ち込みが可能となります。(ステッカーの購入は指定店でできるようにする予定です。)

種類	変更前	変更後
家庭用燃やせるごみ袋 (大)	40円/枚	50円/枚
家庭用燃やせるごみ袋 (小)	20円/枚	30円/枚
家庭用燃やせないごみ袋 (大)	40円/枚	50円/枚
家庭用燃やせないごみ袋 (小)	20円/枚	30円/枚
事業系ごみ袋 (大)	100円/枚	110円/枚
事業系ごみ袋 (中)	70円/枚	80円/枚
事業系ごみ袋 (小)	50円/枚	60円/枚
(粗大ごみの中継基地への持込み) 家庭系2t車未満	1,000円/台	2,000円/台
(粗大ごみの中継基地への持込み) 家庭系2t車以上	2,000円/台	3,000円/台
(粗大ごみの中継基地への持込み) 事業系2t車未満	2,000円/台	3,000円/台
(粗大ごみの中継基地への持込み) 事業系2t車以上	4,000円/台	5,000円/台
粗大ごみの臨時収集	3,000円/台	5,000円/台(注1)
粗大ごみステッカー (1品に1枚貼付)	300円/枚	500円/枚(注2)



「ごみ収集」と「し尿汲み取り」の年末年始の日程について

問い合わせ 嬉野庁舎 環境下水道課 ☎0954-42-3317

年末年始の「ごみ収集」、「し尿汲み取り」は、次のとおりです。ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

※年末年始スケジュール

月	12月							1月					
	日	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5
曜日		水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
ごみ収集	○	○	○	休	休	○	○	休	休	休	休	休	休
中継基地持込み	○	○	○	△ 午前中	休	○	△ 午前中	休	休	休	休	△ 午前中	休
し尿汲み取り	○	○	○	○	※	休	休	休	休	休	休	○	休

※ごみ中継基地への持込みについて28日(土)・31日(火)・1月4日(土)は9時から11時30分まで、12月30日(月)は9時30分から14時30分までです。この時間以外はおごみの持ち込みはできませんので、ご注意ください。

粗大ごみ臨時収集の休止期間について

粗大ごみについて、各家庭から依頼を受けた場合に臨時収集(有料)を行っていますが、下記期間は臨時収集を休止します。

休止期間/12月16日(月)から1月17日(金)まで

※29日のし尿汲み取りについては、嬉野地区のみとなっております。



令和2年度嬉野市奨学資金貸与申請について

問い合わせ 塩田庁舎 教育総務課 ☎0954-66-9124

嬉野市では、市の発展を支える有能な人材の育成を目指し、経済的な理由で高等学校や大学（海外を含む）などに在学または進学が困難な方に対し、予算の範囲内で無利子で奨学資金の貸付を行っています。

- 【応募資格】**
- ・他の奨学資金貸与を受けていないこと
 - ・嬉野市に2年以上住所を有する者の子弟であること
 - ・債務返済能力がある連帯保証人を立てられること
 - ・心身が健全であること
 - ・学費の支弁が困難であること
 - ・学力が優れていること
 - ・嬉野市税等の滞納がないこと

【貸与月額】

学校種別		貸与月額	
		自宅通学	自宅外通学
高等学校 高等専門	国公立	16,000円以内	20,000円以内
	私立	27,000円以内	32,000円以内
大学 専門学校等	国公立	40,000円以内	45,000円以内
	私立	49,000円以内	58,000円以内
	海外	58,000円以内	

※貸与期間は当該学校の正規の修学期間とします。

【受付期間】 令和元年12月16日(月)～令和2年2月28日(金)

【申請手続】 申請書は、教育総務課・嬉野庁舎市民課・市内中学校・近隣高等学校にあります。(教育委員会のホームページからもダウンロードできます。)

募集要領をよく読んで手続きをしてください。

結果については、3月末ごろに申請者へ通知します。



うれしの知っトコ

健康

カレンダー

かわら版

文化・スポーツ

市民のひろば



農業用ため池の届出制度が始まります

問い合わせ 嬉野庁舎 建設・農林整備課 ☎0954-42-3311

平成30年度7月豪雨など、近年、豪雨等により多くの農業用ため池が被災し甚大な被害が発生しているため、「農業用ため池の管理及び保全に関する法律」が令和元年7月に制定されました。

そのため、農業用ため池の所有者や管理者の方は、施設に関する情報を都道府県に届け出ることが必要となります。詳しくは農林水産省のHP (http://www.maff.go.jp/j/nousin/bousai/bousai_saigai/b_tameike/) をご覧になるか、上記へお問い合わせください。

農業用ため池を
所有・管理している皆様へ

農業用ため池の届出制度が始まります

平成30年7月豪雨など、近年、豪雨等により多くの農業用ため池が被災し甚大な被害が発生しているため、このため、農業用ため池の管理及び保全に関する法律が制定されました。(令和元年7月1日施行)

農業用ため池の所有者や管理者の方は、施設に関する情報を都道府県に届け出ることが必要となります。

Q 届出が必要となるため池は？

農業用に利用される全てのため池です。
※非農業用に利用されているため池も、過去に農業用に利用され、現在農業用として利用されている場合は、届出が必要となります。

Q 届出の期日は？

法律の施行日(令和元年7月1日)以後、農業用ため池の所有者や管理者は、文部科学省の届出案内があった場合、遅滞なく届出する必要があります。
※法律の施行前には届出義務はありません。

Q 届出をすべき人は？

農業用ため池の所有者です。
※法律の施行前には届出義務はありませんが、法律施行後は届出義務が生じます。

※詳しくは農林水産省のHP (http://www.maff.go.jp/j/nousin/bousai/bousai_saigai/b_tameike/) をご覧になるか、上記へお問い合わせください。



冬の交通安全県民運動

問い合わせ 嬉野庁舎 総務・防災課 ☎0954-42-3301

12月11日(水)から20日(金)の間、「冬の交通安全県民運動」期間となり、『守ろう交通ルール、高めよう交通マナー』をスローガンに掲げ、県内で各種政策が実施されます。

重点推進事項は、①追突事故の防止、②子供と高齢者の交通事故防止、③道路横断中の交通事故の根絶、④「原則ハイビーム」による夜間の交通事故防止、⑤飲酒運転の根絶、⑥すべての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底、⑦自転車安全利用の推進となっています。

市民の皆様におかれましては、嬉野市の交通事故ゼロを目指して安全運転にご協力をお願いいたします。



臨時職員の募集のお知らせ

問い合わせ 嬉野庁舎 税務課 ☎0954-42-3305

税務課事務補助に係る臨時職員を下記により募集します。

記

1. 応募資格

- ①嬉野市内又は近隣市町在住の方（但し、通勤可能な方）
- ②パソコン（ワード、エクセル）の基本的な操作ができる方
- ③市税の滞納がない方

2. 募集内容

- ①業務内容 税務課事務補助
- ②募集人員 5人程度
- ③雇用期間 令和2年1月8日(水)～令和2年3月31日(火)
- ④勤務日数 月20日程度（土日祝祭日は休み）
- ⑤勤務時間 8時30分～17時15分

⑥賃金日額 6,200円

⑦通勤費用 片道2キロ以上で支給（金額は条例による）

3. 応募締切日

12月12日(木) 午後5時必着（郵送の場合も）

4. 提出書類

- ①応募申込書（嬉野市ホームページ、嬉野庁舎税務課、塩田庁舎総務・防災課、鹿島ハローワークにあります。）
- ②履歴書……市販のものを使用してください。

5. 提出先

嬉野市役所 嬉野庁舎 税務課（持参又は郵送）
〒843-0392 佐賀県嬉野市嬉野町大字下宿乙1185番地

6. 選考方法

面接及びパソコン操作により選考
選考日は12月19日(木)の予定（嬉野庁舎にて）



森林環境税と森林環境譲与税の創設

問い合わせ
嬉野庁舎 建設・農林整備課 ☎0954-42-3311

本年3月の国会にて、森林を守るための財源の確保として「森林環境税及び森林環境譲与税に関する法律」が成立しました。これにより、今年度から「森林環境譲与税」の市町村等への交付が始まりました。

この譲与税は間伐や人材育成・担い手の確保、木材利用の促進や普及啓発等の「森林整備及びその促進に関する費用」として充てられる予定です。詳しくは林野庁ホームページを参照ください。



祐徳バスでバスロケーションシステムがご利用できます。

問い合わせ
祐徳自動車株式会社 乗合バス部
☎0954-62-4595
HP <https://www.yutoku.jp/buslocation/>

祐徳自動車(株)では、バス車両に搭載したGPSの位置情報を利用して、スマートフォンで簡単にバスの接近・遅延情報などを確認できるバスロケーションシステムを導入しています。

祐徳自動車(株)HPから「PINA」「楽PINA」「MO KUIK」をインストールしてご利用ください。



知的障害者更生相談所巡回相談のご案内

問い合わせ 嬉野庁舎 福祉課 ☎0954-42-3306
塩田庁舎 子育て未来課 ☎0954-66-9121

- ◆日 時 **令和2年1月20日(月)**
- ◆会 場 塩田保健センター
- ◆相 談 員 精神科医師、心理判定員、知的障害者更生相談所職員等
- ◆相談内容 療育手帳等に関する相談
- ◆対 象 者 知的障がい者(18歳以上)及びその家族
- ◆予 約 **令和2年1月14日(火)**まで
※人数に制限がありますので、お早めにご相談ください。



JR九州バス（嬉野線）に お得な切符あります。

問い合わせ
JR九州バス株式会社 ☎0954-43-0079
HP <https://www.jrkbus.co.jp/rosen/ticket.php>

- ◆みのり定期（嬉野線用）
65歳以上の方なら、どなたでも嬉野線が乗り放題です。
 - ・1ヶ月 5,240円
 - ・3ヶ月 10,480円
 - ・6ヶ月 19,900円
 - ・1年 38,240円
- ◆嬉野線1日フリー乗車券
学生の方なら、嬉野線が土日祝日乗り放題です。
 - ・中学生、高校生、大学生、専門学校生 1,100円
 - ・小学生 550円
 詳しくはJR九州バス(株)HPをご確認ください。

うれしの知っトコ

健康

カレンダー

かわら版

文化スポーツ

市民のひろば

参加者募集

令和元年度 『おやこの食育教室』

おやこで楽しく食育をしてみませんか？

- 日 時 **2月8日(土)** 9:30~13:00まで
- 場 所 嬉野市コミュニティセンター『楠風館』
(塩田町五町田)
- 内 容 食育の話→調理実習→試食→後片付け
- 対 象 者 市内小学生及び年長児とその保護者
30人程度 ※先着順
☆年長児は必ず保護者同伴
☆小学生は子どもだけの参加もできますが
送迎など配慮してください
- 参 加 費 1人あたり300円(経費の一部として)
- 申込締切 **1月24日(金)**まで
- 申込方法 電話またはFAXで連絡してください。
※幼稚園、保育園、小学校を通じて対象者
に募集チラシを配付します。
- 主 催 嬉野市食生活改善推進協議会 

問い合わせ

嬉野市食生活改善推進協議会事務局(健康づくり課内)
☎0954-66-9120 FAX 0954-66-9140

献血(400ml 献血)にご協力ください

病気や不慮の事故などで、輸血を必要とする大勢の患者さんのために、皆様のあたたかいご協力をお願いいたします。
なお、当日は県赤十字センターより献血バスが来ます。

◆400ml 献血基準◆

【男性】17歳~69歳*かつ体重50kg以上

【女性】18歳~69歳*かつ体重50kg以上

*65歳~69歳までの方は、60歳~64歳までに献血の経験がある方に限られます。

◆注意◆

出血を伴う歯科治療(歯石除去を含む)を受けられた場合、治療後3日間は献血をご遠慮いただいています。

日 時	場 所
12月24日(火) 9:30~16:00 お昼休みも実施します。	嬉野庁舎 (玄関横)
12月17日(火) 9:30~12:00 13:30~16:00	塩田保健センター

問い合わせ

塩田庁舎 健康づくり課 ☎0954-66-9120

うれしの知っトク

健康

カレンダー

かわら版

文化・スポーツ

市民のひろば

冬こそ、ロコモ&メタボ予防!



寒い日が続く冬は、運動不足になりやすい季節です。気温が低くて動くことが億劫になり、家でゴロゴロする習慣が身についてしまうと、ロコモとメタボ両方の危険が出てきます。室内でできる筋トレやストレッチを取り入れたり、間食を控えるなどの工夫をしてみましょう。

●ロコモティブシンドローム(略称:ロコモ)とは?

骨や関節、筋肉といった運動器の障害により、「立つ」、「歩く」といった機能が低下している状態。進行すると、介護が必要になることもあります。

●メタボリックシンドローム(略称:メタボ)とは?

内臓脂肪が増え(腹囲:男性85cm以上、女性90cm以上、またはBMI:25以上)、高血圧や糖尿病といった生活習慣病を引き起こしている状態。進行すると、血管変化が進み、脳梗塞や心筋梗塞を起こしたり、腎機能の低下から透析が必要になることもあります。

続けることが大事!ロコモを防ぐ運動「ロコトレ」

※膝や腰が痛い方はご注意ください。

①バランス能力をつける「片脚立ち」

転倒しないように必ず
つかまるものがある場所で!



姿勢はまっすぐに。

支えが必要な人は、
机に手をつけて行います。

床につかない程度に
片脚を上げます。

※左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。

②下肢筋力をつける「スクワット」

肩幅より少し広めに足を
広げ、つま先は30度くら
いずつ開きます。



ふらつく方は、椅子に
腰かけて行いましょう。

机に手をつけて行くと、
より安全です。

息は止めないように。
膝は、90度以上曲げない
ように気をつけます。

※深呼吸をするペースで5~6回。1日3回行いましょう。

今回紹介したロコトレ(筋トレ)を行うと、筋肉が発達します。すると、基礎代謝があがり、脂肪がつきにくい体に変化していきます。ウォーキングなどの有酸素運動も効果的ですが、内臓脂肪をより効率的に減らすためにも、無理のない範囲でロコトレを取り入れてみませんか?

問い合わせ 塩田庁舎 健康づくり課 ☎0954-66-9120

◆脳ドック・人間ドックのお知らせ◆

病気の早期発見、早期治療を目的に脳ドック及び人間ドックを実施します。

- ・ **申込場所**：○塩田庁舎（健康づくり課）
○嬉野庁舎（福祉課）
- ・ **受付時間**：8：30～17：15
月曜日～金曜日（祝日を除く）
電話での予約はできませんのでご注意ください。
- ・ **持参するもの**：健康保険証、印鑑



**定員間近!!
早めの
お申し込みを!**

*過去にこの事業による助成を受けたことがある方は対象となりません。 *代理申請の場合は、委任状が必要です。

脳ドック		人間ドック	
実施期間	令和2年3月31日まで 検査可能な期間は令和2年3月31日までですが、後半になると検査機関が混み合い、予約が取りづらくなりますので、なるべく早めの予約・受診をお願いします。		
対象者	・市内に住所を有する者 ・今年度40歳以上65歳以下の者 (S29.4.1～S55.3.31) ・市税の滞納がない者	対象者	・市内に住所を有する者 ・今年度30歳以上65歳以下の者 (S29.4.1～H2.3.31) ・市税の滞納がない者
実施機関	○嬉野医療センター 定員に達した為受付終了 ○うれしのふくだクリニック ○樋口病院 ○祐愛会織田病院 定員に達した為受付終了	実施機関	○田中医院 ○朝長医院 ○福田病院 ○福田医院 ○太田医院 ○池田内科 ○うれしのふくだクリニック ○樋口病院 ○光武医院 ○谷口医院 ○西村医院
定員	110名(先着順)	定員	50名(先着順)
助成額	検査費用の8割助成(25,000円限度) 個人負担は、8,000円です。 検査により別途費用がかかる場合があります。	助成額	検査費用の8割助成(34,500円限度) ※検査費用は医療機関によって異なります。 個人負担は、8,572円～9,500円です。
検査内容	血圧測定 血液検査(赤血球、白血球、血小板、中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール、HbA1cなど) 特定健診と同等の血液検査(嬉野医療センター除く)、問診、神経学的検査、頭部MRI、脳血管MRA、頸動脈エコー ※以下の記載の人は、脳ドック検査を受けられない可能性があります。 ・ペースメーカーを入れている方 ・インプラントを入れている方 ・体に金属を入れている方 ・眼内レンズ、刺青を入れている方 ・脳血管疾患の既往がある方 ・閉所恐怖症の方 ご不明・ご確認は、下記の電話番号にお尋ねください。	検査内容	診察(問診、聴打診)／身体測定／視力／血圧測定／聴力／胸部X線／呼吸機能／心電図／胃透視または胃内視鏡検査／腹部超音波検査／眼底検査／尿検査／便検査／血液型／血沈 血液検査(一般、生化学、免疫血清) 総合指導

50歳以上になると血管内膜が傷つきやすく、血管にプラーク等が出来やすくなります。また、高血圧・脂質異常症・糖尿病の治療中の方は、脳血管疾患のリスクが高まります。まだ受けたことがない方は是非受けてください。

問い合わせ 塩田庁舎 健康づくり課 ☎0954-66-9120

うれしの知っと

健康

カレンダー

かわら版

文化・スポーツ

市民のひろば

WED 水

THU 木

FRI 金

SAT 土

<p>4 2 8 9 2 3</p> <p>◆特設人権相談 ◆女性総合相談 ●赤ちゃん相談 ◆特設人権相談 ★リズムダンス教室 ★塩田元気っ子クラブ</p>	<p>5 2 9 3</p> <p>◆消費生活相談 ●栄養教室</p>	<p>6 2 10 3 4</p> <p>◆女性総合相談 ★絵画教室 ★書道教室</p>	<p>7</p> <p>◆女性のためのホッと相談 ★水引小物教室 ★サタデースクール(Go 囲碁教室)</p>
<p>11 3 10 4 5</p> <p>●栄養教室 ◆行政相談 ◆女性総合相談 ★ギター教室 ◆行政相談 ★健康マージャン教室 ★リズムダンス教室 ★塩田元気っ子クラブ</p>	<p>12 3 10 5</p> <p>●こころの健康相談 ◆消費生活相談 ★古文書研究会</p>	<p>13 3 11 5</p> <p>●1歳6か月児健診 ◆女性総合相談</p>	<p>14</p> <p>★子どもギター教室 ★子ども囲碁道場</p>
<p>18 5 11 6</p> <p>◆女性総合相談 ★リズムダンス教室 ★塩田元気っ子クラブ</p>	<p>19 5 11 12 6 7</p> <p>◆消費生活相談 ★園芸教室</p>	<p>20 6 12 7</p> <p>◆女性総合相談 ★絵画教室 ★書道教室</p>	<p>21</p> <p>◆女性のためのホッと相談 ★サタデースクール(Go 囲碁教室)</p>
<p>25 6 14 8</p> <p>◆女性総合相談 ★ギター教室 ★健康マージャン教室 ★リズムダンス教室 ★相撲碁句会</p>	<p>26 6 14 8 9</p> <p>◆消費生活相談 ◆法律相談(要予約)</p>	<p>27 7 14 9</p> <p>◆女性総合相談</p>	<p>28 7 15 9</p> <p>★子どもギター教室</p>
	<p>嬉野町 ●…保健行事 し尿汲み取り ◆…相談 ●…(株)環境衛生管理社 ★…催し ●…(有)嬉野衛生サービスセンター</p> <p>塩田町 ●…保健行事 し尿汲み取り ◆…相談 ●…(有)塩田環境開発 ★…催し</p>	<p>嬉野庁舎 〒843-0392 佐賀県嬉野市嬉野町大字下宿乙1185番地 TEL 0954-43-1111 (代表) FAX 0954-42-3300</p> <p>塩田庁舎 〒849-1492 佐賀県嬉野市塩田町大字馬場下甲1769番地 TEL 0954-66-3111 (代表) FAX 0954-66-3119</p>	

催し(嬉野)
問い合わせ/塩田公民館 ☎0954-66-9129

ギター教室
11日(水)・25日(水) 19:30~21:00
場所:うれしの市民センター
塩田公民館

子どもギター教室
14日(土)・28日(土) 14:00~15:30
場所:うれしの市民センター
塩田公民館

健康マージャン教室
11日(水)・25日(水) 14:00~16:00
場所:塩田公民館

水引小物教室
7日(土) 13:30~15:00
場所:塩田公民館

スペイン語講座
10日(火)・24日(火) 19:30~21:00
場所:塩田公民館

菊花教室
10日(火) 9:00~12:00
場所:塩田公民館

し尿汲み取り(嬉野)

問い合わせ/環境下水道課 ☎0954-42-3317

●(株)環境衛生管理社 ●(有)嬉野衛生サービスセンター

①湯野田 ⑤上岩屋 ⑧井手川内・下野 ⑪春日・峰川原
②不動山 ⑥下岩屋 ⑨今寺 ⑫上吉田・東吉田・両岩
③下宿・内野 ⑦温泉区 ⑩式浪・三坂 ⑬下吉田・納戸料
④大野原 ⑭西吉田・皿屋 ⑯真上吉田・西川内

催し(塩田) 問い合わせ/塩田公民館 ☎0954-66-9129

かがやき大学第9回一般教養
9日(月) 9:30~10:30
講師:吉富 九子氏
(佐賀県教育委員会人権・同和教育室)
演題:「共に生きる」
~出会いと気づきの大切さ~
場所:リパティ

園芸教室
19日(木) 9:00~12:00
場所:塩田公民館

絵画教室
6日(金)・20日(金) 13:30~16:00
場所:塩田公民館

書道教室
6日(金)・20日(金) 14:00~16:00
場所:塩田公民館

手芸教室
10日(火)・24日(火) 13:30~16:00
場所:塩田公民館

リズムダンス教室
4日(水)・11日(水)・18日(水)・25日(水)
10:00~11:30
場所:塩田公民館

塩田囲碁会
8日(日) 8:30~15:00
場所:塩田公民館

塩田元気っ子クラブ
4日(水)・11日(水)・18日(水)
15:00~17:00
場所:塩田公民館

サタデースクール(Go 囲碁教室)
7日(土)・21日(土) 9:00~12:00
場所:塩田公民館

子ども囲碁道場
3日(火)・10日(火)・14日(土)・17日(火)・24日(火) 17:30~19:30
場所:塩田公民館

古文書研究会
12日(木) 10:00~12:00
場所:塩田公民館

郷土史研究会
10日(火) 9:30~12:00
場所:塩田公民館

相撲碁句会
25日(水) 19:00~21:30
場所:楠風館 ☎0954-66-9206

し尿汲み取り(塩田)

問い合わせ/環境下水道課 ☎0954-42-3317
(有)塩田環境開発

①鳥越・山口・殿ノ木庭・永石・平山・茂手 ⑦町分・塩田・原町・布手・下野辺田・本谷・宮ノ元・畦川内・塩吹・鍋野
②鳥坂・下壘・石垣・新村・三ヶ崎 ⑧福富・大牟田・真崎・袋・五町田1.2.3.4.5 ⑨美野南・美野辺田・谷・熊野・大草野南下・万才・角ノ谷・長谷
③福富・大牟田・真崎・袋・五町田1.2.3.4.5 ④堤ノ上・中通・牛坂・北志田・西山 ⑤南志田・光武・北下久間 ⑥大草野南上・大草野辺田・五代
④堤ノ上・中通・牛坂・北志田・西山 ⑤南志田・光武・北下久間 ⑥冬野・南下久間・牛間田・中久間・のぞえ



2019年／令和元年

休日在宅当番医 (市外局番 0954)

嬉野地区

- 12/1 太田医院 ☎43-1148
- 12/8 嬉野温泉病院 ☎43-0157
- 12/15 森医院 ☎43-0725
- 12/22 田中医院 ☎43-2111
- 12/29 うれしのふくだクリニック ☎42-1211

塩田地区

- 12/1 樋口病院 ☎66-2022
- 12/8 谷口医院 ☎66-3568
- 12/15 樋口病院 ☎66-2022
- 12/22 西村医院 ☎66-2109
- 12/29 樋口病院 ☎66-2022

※当番医が変更になる場合があります。
電話で杵藤地区消防本部救急医療情報案内(☎0954-22-4207)まで問い合わせさせていただくか、朝刊の休日在宅当番医でご確認ください。

佐賀南部地区小児 時間外診療

診療時間／19:00～21:00
(市外局番0954)

毎日(年中無休)

武雄地区休日急患センター ☎22-5599

水曜日

鹿島時間外子どもクリニック ☎63-1838

火曜日

- 12/3 織田病院(鹿島) ☎63-3275
- 12/10 うれしのふくだクリニック(鹿島) ☎42-1211
- 12/17 樋口医院(嬉野) ☎43-1652
- 12/24 福田医院(嬉野) ☎43-0550
- 12/31 町立太良病院(太良) ☎67-0016

※当番医が変更になる場合があります。
電話で杵藤地区消防本部救急医療情報案内(☎0954-22-4207)まで問い合わせさせていただくか、朝刊の休日在宅当番医でご確認ください。

相談(嬉野)

介護相談

17日(火) 13:30～16:00
場所：嬉野老人福祉センター
社会福祉協議会(嬉野)
☎0954-42-2020

行政相談

11日(水) 9:00～12:00
場所：嬉野老人福祉センター
総務・防災課
☎0954-42-3301

特設人権相談

4日(水) 9:00～12:00
場所：嬉野老人福祉センター
文化・スポーツ振興課
☎0954-66-9129

消費生活相談

毎週木曜日(祝日を除く)
9:30～16:00
場所：嬉野庁舎 相談室
観光商工課
☎0954-42-3310

女性総合相談

毎週月・水・金曜日
9:00～16:00
場所：嬉野庁舎内
女性・子ども家庭支援センター
☎0954-42-3312

女性のためのホットと相談

毎月第1・3土曜日
13:00～19:00
場所：嬉野市文化センター
嬉野市女性・子ども家庭支援センター
☎0954-42-3312
☎090-8297-2145

SUN

MON

TUE

1	2	3
8	9	10
15	16	17
22	23	24
29	30	31

保健行事(嬉野)

場所／嬉野保健センター ☎0954-42-2049
問い合わせ／健康づくり課 ☎0954-66-9120

母子健康手帳交付

2日(月)・16日(月)
9:30～11:30

栄養教室

11日(水) 9:30～13:30
事前申し込みの方

こころの健康相談

12日(木) 9:30～12:00
要予約(☎66-9120)

1歳6か月児健診

13日(金) 受付13:15～14:00
対象者：平成30年5月生まれ

献血

24日(火) 9:30～16:00
場所：嬉野庁舎(玄関横)
(8ページに詳細あり)

保健行事(塩田)

場所／塩田保健センター ☎0954-66-9133
問い合わせ／健康づくり課 ☎0954-66-9120

総合がん検診・国保特定健診

8日(日) 受付8:20～11:00
日曜検診を希望する方
(要予約：塩田保健センター☎0954-66-9133)
国民健康保険加入者で希望者
(要予約：健康づくり課☎0954-66-9120)

母子健康手帳交付

9日(月)・23日(月)
9:30～11:30

赤ちゃん相談

4日(水) 13:30～15:00

栄養教室

5日(木) 9:30～13:30
申込みの方のみ

歯のすこやか健診

3日(火) 受付13:15～14:00
対象者：平成29年9月生まれ

3歳児健診

10日(火) 受付13:15～14:00
対象者：平成28年5月生まれ

献血

17日(火) 9:30～12:00
13:30～16:00
(8ページに詳細あり)

相談(塩田)

法律相談(要予約)

26日(木) 13:00～16:00
場所：塩田老人福祉センター
社会福祉協議会(塩田)
☎0954-66-9131

こころの相談

23日(月) 13:00～17:00
場所：塩田老人福祉センター
社会福祉協議会(塩田)
☎0954-66-9131

介護相談

17日(火) 13:30～16:00
場所：塩田老人福祉センター
社会福祉協議会(塩田)
☎0954-66-9131

行政相談

11日(水) 9:00～12:00
場所：塩田公民館
総務・防災課 ☎0954-66-9111

特設人権相談

4日(水) 9:00～12:00
場所：塩田公民館
文化・スポーツ振興課
☎0954-66-9129

消費生活相談

毎週火曜日(祝日を除く)
9:30～16:00
場所：塩田公民館
観光商工課 ☎0954-42-3310

URESHINO まちかどかわら版

10/15 (火) 藤井智暉さん、アジアチャンピオン！

8月にフィリピンで開催された「第1回アジアジュニアソフトテニス選手権大会」に日本代表として出場した藤井智暉さん（塩田中2年）が、優勝報告に村上市長を訪問しました。

藤井さんは12歳以下の部門で大会に出場し「シングルス優勝」「ダブルス第3位」「団体第3位」という素晴らしい成績を残されました。

藤井さんは小学3年生からソフトテニスを始め、現在は塩田中学校のソフトテニス部で練習に励んでいます。

今後のご活躍に期待します！



9/27 (金) 豊玉姫神社 温泉水の手水舎完成

美肌のご利益があるとされ、多くの方々が参拝する豊玉姫神社。

この度、参詣者が手や口を清める手水舎が改装され、9月27日にお披露目されました。

今回の改装で、約40度の源泉かけ流しの温泉水が出る全国的にも珍しい手水舎となりました。また、車椅子の方も利用いただけるように、佐賀嬉野バリアフリーツアースセンター協力のもと、手水舎周辺のバリアフリー化も進められました。



10/25 (金) 佐賀嬉野バリアフリーツアースセンターが【観光庁長官賞】を受賞！

高齢者、障がい者、そしてすべての人々がだれでもいつでも楽しめる嬉野市観光を目指している佐賀嬉野バリアフリーツアースセンターが、2019年度ジャパン・ツーリズム・アワードにおいて、「観光庁長官賞」「UNWTO 倫理特別賞」を受賞しました。

10月25日(金)に佐賀嬉野バリアフリーツアースセンターの小原健史会長から村上市長に受賞報告がありました。なお、この賞は国内外の団体を対象にツーリズムの発展・拡大に寄与した取り組みを表彰するもので、今回は、民間救急、医療従事者と協力して障がい者、高齢者など一人では入浴困難な人々へのサポートにより安心・安全に温浴を健常者同様に楽しむことが評価されました。



10/3 (木) ユニバース株式会社と立地協定を締結しました

神奈川県川崎市に本社を置く、ユニバース株式会社との立地協定締結式が行われました。

ユニバース株式会社は、自動車などの関連機器の設計、製造などを行う会社で41年前に塩田町久間に九州工場がたてられました、その九州工場が老朽化の為、隣接地に移転、増設されることになり、今回、嬉野市と立地協定を結びました。

新しい九州工場は、西側の隣接地(敷地面積9,402㎡)に建設、令和2年6月の竣工、同年8月の操業を予定しています。



うれしの知っと

健康

カレンダー

かわら版

文化・スポーツ

市民のひろば

嬉野市制作のTV番組をWeb配信しています。

うれしのほっとステーション 毎週木曜更新 ぜひ、ご覧ください。



こちらのQRコードからご覧になれます

第72回 県民スポーツ大会結果報告

開催日：令和元年10月19日(土)、20日(日)

開催地：鳥栖市、神埼市、基山町、上峰町、みやき町、吉野ヶ里町

第72回県民スポーツ大会が鳥栖市周辺で開催されました。今年は元号ならびに大会名称変更になり初めての大会ともあり、素晴らしい成績を残されました。詳しい結果は下記のとおりです。

総合成績 9位(394.00点) 昨年成績 9位(391.00点)

優勝

・バレーボール一般男子

準優勝

・ボウリング一般男女

・バスケットボール一般女子

・ソフトテニス一般男子

3位

・バスケットボール一般男子

・軟式野球一般男子 B

・ソフトボール一般男子 B

・サッカー一般男子

・ソフトテニス一般女子

・グラウンドゴルフ一般男女

(個人の部)

優勝

・ゲートボール嬉野市 A チーム

準優勝

・ボウリング3人チーム戦

森永成昭、園田佳彦、辻田良二

3位

・30~39歳砲丸投げ

成松靖彦

問い合わせ

一般社団法人嬉野市体育協会事務局
TEL&FAX 0954-42-0099/0954-43-2404
URL <http://uretai.html.xdomain.jp/>



これしを知っと

健康

カレンダー

かわら版

文化・スポーツ

市民のひろば

広告

弁護士法人 みどり法律事務所 Midori Law Offices

ご依頼者の思いを大切に、全力で取り組みます。

佐賀県弁護士会所属

弁護士 鬼橋 正敏
Masatoshi Onihashi

〒843-0022 佐賀県武雄市武雄町大字武雄字竹下 5663-2

TEL : 0954-22-6331 FAX : 0954-22-6332

同

弁護士 佐藤 晃
Akira Satou

営業時間：月～金 / 9:00～17:00 定休日：土・日・祝日

のほほん文芸

短歌

朝おきてピアノの音にいやされて今日一日もはずむ心で
 紅黄の葉今年を生きた証にとフィナーレ飾りあざやかに燃ゆ
 がら空きのバスの往き来や秋盛る稔り田刈りゆくコンバインの音
 白銀のすすきの続く大野原今は竜胆も咲いているかも
 幹線走る車列に物流の車種のみえしと思ふこのごろ
 枯れすすき土手の上にて風に揺れ冬が来るよと告げたりげに
 巨星墜つ難民支援に身を挺し貞子氏示す真の優しさ
 有明海のかなたに見ゆる山並みの朝焼けの中黒く浮かべり
 曾祖母は風になつたとタンポポをそと吹く孫の手にぎりしむ
 竹竿を精一杯に伸ばしきり夕陽に映ゆる伽羅柿をもぐ

俳句

冷えこみてハンガー増える冬着かな
 満月や歩む道照らす義母の顔
 玉子酒つられて歌う老人会
 枯草をもやす煙りの母屋の灯
 夕焼けの空に溶け込む熱気球
 風に舞い池にただよう落葉かな
 ウオーキング路地の川辺の草紅葉
 あらたまへ命をつなぐ息をすふ

川柳

すすきゆれ毛布恋しく冬支度
 諭吉さん年末年始あつと消え
 予定でも忘年会は忘れない
 一つの世も騒ぎの種はつきないなあ
 彼の君の言の葉胸に今を生く
 鷗猛る気球も映る佐賀平野
 伊集院やせ尻しびれる書の魅力

湯 増田 純枝
 祝 じいじ 香
 飯田 和道
 爺 遊
 稲富 道子
 梶原 靖盛
 早瀬 ミヨ子

靖 映 清 正 敏 繁 一 鈍 節 弘 明 桂 英
 堂 子 恵 則 子 美 子 歩 江 親 士 子
 代

嬉野市立図書館からのお知らせ

嬉野図書館 ☎0954-42-1550
 塩田図書館 ☎0954-66-9130

《休館日案内》12月2(月)・9(月)・16(月)・19(木)・23(月)



菊花の仇討ち
 梶よう子 著／文藝春秋

変化朝顔の栽培が生きがいの同心・中根興三郎は、菊作りで糊口をしのぐ御家人・中江惣三郎と知り合う。中江と間違えられて謎の侍たちに襲われかけた興三郎は…。



97歳の悩み相談
 瀬戸内 寂聴 著／講談社

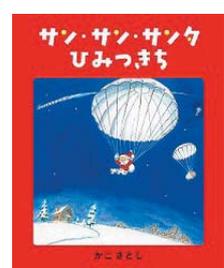
人間関係、恋愛、家族、将来のこと…。97歳の瀬戸内寂聴が若い世代のリアルな悩みに答え、幸福に生きるための知恵を伝える。京都・嵯峨野の寂庵で行われた法話を元に書籍化。

おすすめの本



有元葉子 揚げ豆腐、こんにやく
 有元 葉子 著／家の光協会

いなりずし、厚揚げと高菜のおかか炒め、豆腐の素揚げ、こんにやくの田楽…。世界に誇る日本の加工食品、「揚げ豆腐、こんにやく」のおいしさを再発見できるレシピを紹介。下ごしらえのしかたも写真で説明。



サン・サン・サンタひみつきち
 かこさとし 著／白泉社

たった1日で各家庭をいっせいに訪れることができるサンタクロース。北極の氷の下にある大きな工場にその秘密が？1980年出版の名作を復刻。

不審者 伊岡 瞬 著／集英社
 ねずみ年のゆる文字年賀状 宇田川 一美 著／誠文堂新光社

鉄の楽園 楦 周平 著／新潮社
 ねことねこ 町田 尚子 作／こぐま社 児童書

おはなし会のご案内

- 嬉野図書館 (おはなしどんどん)
 毎週土曜日 14:00~14:30
- 塩田図書館 (おはなしひろば)
 第2土曜日・第4土曜日 10:30~11:00

※年末年始休館日のお知らせ

令和元年12月28日(土)~令和2年1月4日(土)
 利用者の皆様にはご迷惑とご不便をおかけしますが、ご協力とご理解をお願いします。

嬉野市立図書館の蔵書が、嬉野市ホームページから検索できます (<http://www.city.ureshino.lg.jp>)





「出前講座」の講師派遣について

問い合わせ 嬉野庁舎 福祉課 ☎0954-42-3306

近所での集まり（サロン）や、老人会での講話で話のネタに尽きてお悩みの地区はありませんか？嬉野市では、高齢者の集まりを対象に出前講座を行っています。「いつも同じ内容ばかりでつまらない」「何か面白い話やためになる話を聞きたい」とお考えの方は、少人数（5名程度）の集まりでも構いませんので、出前講座を申し込んで知識UPを目指しましょう！

対象：65歳以上の高齢者の集まり（茶話会やサロン含む）

期間：令和元年12月1日～令和2年3月31日まで
で希望の日（土日含む）

場所：ご指定の開催場所（いつも集まるところに講師が出向きます）

料金：無料

内容：



講話の種類	内 容
大人の音楽サロン	楽器（講師が持参）を用いて簡単な演奏をしたり、自宅でも出来る呼吸法や昔ながらの歌を学びます。
認知症初期集中支援チーム	認知症の予防や対策、認知症の方への対応などちょっとした疑問を専門職が分かりやすくお話しします。
リハビリテーション活動事業	理学療法士による簡単な体操の紹介や、ロコモティブシンドロームについての説明等わかりやすくお伝えします。

申込み方法：福祉課までお気軽にご連絡ください。必要に応じて申請用紙への記入をご案内させていただきます。



リバティうれしの寄席2020 ～It's 笑 time!!～

問い合わせ 嬉野市文化振興事業実行委員会事務局（嬉野市社会文化会館リバティ内）☎0954-66-9320

リバティうれしの寄席2020 ～It's 笑 time!!～ を開催します。落語は三遊亭遊雀さん、昔昔亭全太郎さん、マジックは小泉ポロンさん、漫才はナイツ・埴宣之さん、土屋伸之さんを招いています。詳細は次の通りです。

日 時：令和2年2月2日（日）午後1時30分開場、午後2時開演

会 場：嬉野市社会文化会館リバティ 文化ホール

チケット：12月14日（土）発売 前売り 一般・大学生3,000円 高校生以下2,000円

当日券は余りがあれば、各500円増しで販売します。 **全席自由** 未就学児は入場不可

（チケットプレイガイド）

- ・リバティ・嬉野交流センター
- ・鹿島市エイブル・白石町ふれあい郷
- ・佐賀市文化会館
- ・有田町炎の博記念堂
- ・大村市シーハットおおむら

チケットの枚数には限りがありますので、早めにお買い求めください。

詳細はリバティにお問い合わせください。



広告

弁護士法人朋楠・わかくす法律事務所

わかくす通信

顧問をしている団体が開催する「反社会的勢力対策協議会」に呼ばれ、情勢報告を行いました。近年、反社会的勢力の民事介入が取り上げられることは少なくなってきましたが、多重債務者の増加によるヤミ金融などへの関与の増加等を懸念しています。（辻 泰弘）

＜所属弁護士＞松田 安正、辻 泰弘、平田 卓、椿原 剛（佐賀県弁護士会所属）
＜鹿島オフィス＞ 鹿島市大字高津原4296-41 鹿島商工会館 2階 電話0954-69-8162

これし知っと

健康

カレンダー

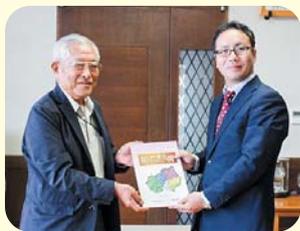
かわら版

文化・スポーツ

市民のひろば

久間地区地域コミュニティ 「なごみのさと久間・ 総集編贈呈」

10月7日(月)嬉野市役所塩田庁舎を訪問し、「佐賀未来アシスト」の助成金で作成した「なごみのさと久間」総集編を市長に贈呈し、地域の歴史を編集した貴重な資料とお褒めの言葉をいただきました。今後久間地区の家庭へお届けいたします。



地域コミュニティ通信

轟・大野原地区地域コミュニティ 「熊野神社奉納相撲大会開催」

8月16日(金)下岩屋の熊野神社で奉納相撲大会が執り行われました。稚児土俵入りの赤ちゃんは体を反らせて泣いたり、力士の頑丈な腕にすっかりリラックスした様子を見せるなど、微笑ましい光景で和やかな会場となりました。



うれしの知っコ

健康

カレンダー

かわら版

文化・スポーツ

市民のひろば

★開館時間／9：00～22：00
★風呂利用時間／水・木・土・日13：00～20：30
★トレーニングジム／9：00～22：00
★休館日／毎週火曜日 ★風呂休み／毎週月・金曜日
嬉野市塩田町大字五町田甲3136-1 ☎0954-66-9206



楠風館日記

楠風館サービスデー 第1日曜日 12月1日(日)
通常各330円を 風呂・ジム各110円

9/28～29 『久間ジュニアバレー ボール (合宿)』

毎年恒例の合宿をご利用いただきました。男女合わせて36名の皆さんが、頑張っているらしいです。

今から試合が続きますが、この合宿でチームの絆を深めて、いい成績を残せるように頑張ります、とおっしゃってられました。



10/5 『研修会とBBQ』

研修と懇親会が併せて出来るので便利である、と感想をいただきました。午前中は研修会、午後はバーベキューをされておられました。

普段はそれぞれが異なる部署で仕事をしてられるようですが、とても手際よく楽しそうにバーベキューの準備をされておられ、その速さに感心しました。



広告

50～1000坪

土地現金で
買取り致します!

- 相続したけど 不要な土地がある
- 売りに出しているけど、なかなか売れない…

こんな
お悩みあり
ませんか?

秘密厳守・査定は **無料**です!

※当社規定により買取りできない場合があります。

- 1 お電話・メールにてご連絡下さい
- 2 一度現地を確認させていただきます
- 3 買取り可能であればご契約です

※買取り不可の場合もありますが、仲介預かりも可能です。

雑種地・田畑でも、一度ご相談ください。

α2001 武雄大町店
不動産買取りセンター

〒849-2102 佐賀県杵島郡大町町大字福母1578-1 FAX0952-82-3645
E-mail:mail@alpha2001.jp

株式会社アルファーホーム

佐賀県知事免許(4)2166号 (公社)全日本不動産協会佐賀本部 (公社)不動産保証協会佐賀県本部会員

0120-68-5678
http://www.alpha2001.jp



タオル寄贈

嬉野町民生児童委員協議会では、毎年嬉野町内の福祉施設等にタオルの寄贈を行われています。様々な用途に活用していただこうと、委員が未使用タオルを持ち寄って取り組まれているものです。

今年の配布先は「グループホーム紫陽花の路」、「デイサービスセンターさいかい」、「デイサービスぬくもいホームよつ葉」の3施設で、女性児童部会の委員の方々が各施設を訪問し、手渡しされました。



これしを知っと

健康

カレンダー

かわら版

文化スポーツ

市民のひろば

宝くじの助成金で整備しました

五町田地区地域コミュニティ運営協議会が、一般財団法人自治総合センターが実施する「平成31年度コミュニティ助成事業（自主防災組織育成助成事業）」の助成を受けて、防災に必要な備品を整備しました。発電機や投光器、ヘルメット、収納倉庫など、災害時や訓練に役立つ用品で、地域の自主防災力の向上に役立っています。



※コミュニティ助成事業（宝くじ助成金）は、一般財団法人自治総合センターが、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て実施している事業です。コミュニティ活動に必要な備品や集会施設の整備、安全な地域づくりなどのほか、さまざまな活動に対して助成を行うことで、地域のコミュニティ活動の充実・強化を図り、地域社会の健全な発展と住民福祉の向上に寄与することを目的としています。

旬の野菜を味わおう

野菜の摂取目標 1日350g



生活習慣病などを予防し、健康な生活を維持するための目標値の一つに『野菜類を1日350g以上食べましょう』が掲げられています。しかし、毎日食べているつもりでも、多くの人は350gの摂取目標を達成していません。調理の工夫をしたり、簡単に野菜が摂取できる料理を取り入れ、1日小鉢5皿分を食べる事を目指しましょう！

里芋ののりまぶし



【材料】2人分
 里芋 ……………120g
 だし汁……………60cc
 さとう……………小さじ1
 ⑦ みりん……………小さじ1
 酒……………小さじ1
 しょうゆ……………小さじ1
 青のり……………小さじ1

里芋は、いも類の中で最もカリウムが豊富に含まれています。カリウムは余分な塩分を排出する効果があり、高血圧の予防につながります。そのほか、食物繊維も多く含まれています。食物繊維は便秘の解消に効果があります。

【作り方】

- ① 里芋はひと口大に切る。
- ② 鍋に、だし汁と⑦の調味料を入れて、強火で煮立て、里芋を入れて蓋をし、中火で10～15分煮る。
- ③ 里芋に竹串がすっと通ったら蓋を取り、汁気が無くなるまで煮詰める。
- ④ 器に盛り、青のりをまぶす。

広告

昭和堂
TVCM
放映中!

印刷だけじゃない アレコレ 昭和堂

株式会社 昭和堂 <http://www.showado.co.jp>

■ アクティブ・クリエイション本部 TEL.0957-22-6000
 ■ アクティブ長崎 TEL.095-821-1234 ■ 五島オフィス TEL.0959-72-2141
 ■ アクティブ九州 TEL.092-260-9494 ■ 佐賀オフィス TEL.0952-33-1221

こんにちは!

消費生活相談員です!

〈定期購入にご用心〉

相談事例

スマートフォンのインターネットで、ダイエットサプリメントが500円の割引価格で購入できるという広告を見て注文し、商品を受け取った。翌月、同じ商品が届き、今度は5,000円の請求書が入っていた。事業者に電話したら、初回の割引価格は4回の定期購入が条件であり、4回購入しないと解約できないと言われた。

アドバイス

- 健康食品や化粧品などで、数カ月間の定期購入を条件として、1回目を安く購入できる契約が増えています。割引価格の「初回」「お試し」は、定期購入が契約条件となっていないか広告表示をよく読みましょう。
- 通信販売にはクーリング・オフ制度はありません。購入者の都合で返品できるかどうか、返品できる場合の送料負担などの条件はサイトの表示内容に従います。通信販売は注文前に解約や返品のルールをしっかりと確認して利用しましょう。

問い合わせ 嬉野庁舎 観光商工課 ☎0954-42-3310

令和元年12月 老人福祉センター送迎割当表 (嬉野いこいのセンター)

期日	送迎担当地区	期日	送迎担当地区
12月6日 金曜	西川内	12月3日 火曜	春日
12月13日 金曜	皿屋	12月10日 火曜	上吉田
12月21日 土曜	井手川内	12月18日 水曜	下野
1月7日 火曜	今寺	12月25日 水曜	上岩屋
1月16日 木曜	内野・内野山	1月10日 金曜	下岩屋全区
12月7日 土曜		12月4日 水曜	峰川原
12月16日 月曜	大野原	12月11日 水曜	両岩
12月23日 月曜	三坂	12月19日 木曜	湯野田
1月8日 水曜	式浪	12月26日 木曜	丹生川
1月17日 金曜		1月14日 火曜	俵坂
12月2日 月曜	西吉田	12月5日 木曜	東吉田
12月9日 月曜	真上吉田	12月12日 木曜	納戸料
12月17日 火曜	上不動	12月20日 金曜	下吉田
12月24日 火曜	大舟	1月6日 月曜	下宿
1月9日 木曜	中不動	1月15日 水曜	温泉全区
	下不動		

嬉野市内在住の60歳以上の方は150円で入浴、休憩ができます。みなさんご利用ください。

「URESHINO MIYUKI PARKRUN 2020」の開催について

お問い合わせ (一社)嬉野市体育協会
☎0954-42-0099 FAX 0954-43-2404

昨年に引き続きみゆき公園内でみゆきパークランを開催します。

市民の皆様奮ってご応募ください。

1. 開催日時 **令和2年1月18日(土)** 8時~受付開始
2. 競技開始 小学生の部(1km、1.5km) 10時~
中学生・40歳以上の部(3km) 11時20分
高校生以上の部(5km) 11時25分
チーム・ファミリーの部(1.2km) 12時
※チーム・ファミリーの部は仮装大歓迎です。
3. 申込期限 **12月6日(金)**
大会当日の申し込みはできません。
4. 大会要項等は(一社)嬉野市体育協会ホームページをご覧ください

ハローワークのサービスが充実します! お問い合わせ ハローワーク鹿島(鹿島公共職業安定所) ☎0954-62-4168

令和2年1月6日から、ハローワークのサービスをより利用しやすくなるように、ハローワークインターネットサービスの機能を充実するなどし、ご利用の皆さまのニーズに応じたサービス提供を行える環境を整備します。

これまで以上に仕事をお探しの方に対する職業相談、人材を採用したい事業主の方に対する支援サービスを展開していきますので、ぜひハローワークをご利用ください。

主な変更点は次のとおりです。

- ①ハローワークインターネットサービスのリニューアル
- ②「マイページ」の開設
- ③充実した求人情報とマッチング支援

青年部通信

「東彼商工会青年部波佐見支部様との交流会」

10月24日、嬉野市旅館大村屋にて、東彼商工会青年部波佐見支部様との交流会を開催しました。当日はお忙しい中、時間を作って頂き、嬉野市青年部員17名、波佐見支部様14名の御参加を頂きました。

これまで隣県でありながら、交流する機会がなかったのですが、今回御縁を頂き、交流会開催に至りました。当日は、お互いの組織や活動内容を紹介し合い、それぞれの単会を知るところから始めました。そして、懇親会では商工会の事、仕事の事等を語り合い、今後も相互扶助で成長していけたらと思いました。



今後も波佐見町は元より、他の近隣の青年部様方と交流を深めていき、それぞれの単会にプラスとなればと思います。

うれしの知ったコト

健康

カレンダー

かわら版

文化・スポーツ

市民のひろば

台風19号災害の義援金について（御礼）

市役所塩田・嬉野両庁舎で受け付けた義援金を日本赤十字社を通じて被災地に送金しました。
ご協力ありがとうございました。

義援金総額 216,054円

うれしの知って

健康

カレンダー

かわら版

文化・スポーツ

市民のひろば



みんなで楽しく学ぼう手話コーナー

嬉野市では平成26年7月に「嬉野市中心の架け橋手話言語条例」を制定し市職員を中心に、手話に親しんでいただくための活動を行っています。皆さんも一緒に手話を楽しんで学びましょう(^^)



今回の手話は…

「曇り」 です

合わせた両手で交互の円を描きながら右へ移動させます



「カフェこくさいじん」（日本語教室）12月・1月のお知らせ

お問い合わせ 嬉野庁舎 観光商工課 ☎0954-42-3310

「カフェこくさいじん」（日本語教室）では、いろんなテーマで、やさしい日本語でおしゃべりをしながら、嬉野市に住む外国人と日本人が交流をしています。国際交流に興味がある人など、みなさんの参加をお待ちしています。

「カフェこくさいじん」（日本語教室）

スケジュール

	日にち	時間	テーマ	場所
12月	8日 (日)	午前10時00分 ～12時00分	カフェこくさいじん交流会 In 塩田	塩田公民館
	23日 (月)	午後7時00分 ～8時30分	大晦日について	市民センター
1月	13日 (月・祝)	午後7時00分 ～8時30分	書初め体験	市民センター
	27日 (月)	午後7時00分 ～8時30分	うれしの茶について	市民センター



詳しくはFacebook ページ『カフェこくさいじん Ureshino』をご覧ください。
<https://www.facebook.com/cafekokusaijin.ureshino/>

広告

共に支え合い、人のため 社会のために
貢献します。

「これからも、ここで あなたと。」



〒849-1425 佐賀県嬉野市塩田町大字五町甲 3443 番地
TEL.0954-66-5665 コールの向こうに済昭園 <http://www.saisyouen.jp>

広告

相続・遺言相談・不動産登記・商業登記・成年後見 等

深村司法書士事務所

司法書士 深村 頌子（佐賀県司法書士会所属）

住所 嬉野市塩田町大字馬場下甲742番地5

TEL 0954-66-2316

QRコード



* 個人情報とは適正に管理し本業務のみで使用します。
* 応募件数によっては、掲載できない可能性があります。ご了承願います。
* ご応募頂いた場合、こちらから返信メールを差し上げています。

メールアドレス

joho@city.ureshino.lg.jp

問い合わせ

塩田庁舎 広報・広聴課
☎0954-66-9115

今月もかわいい お子さまをご紹介します!

すくすくうれしの 元気っ子



なかしま きいちゃん
中島 絆依

(2歳)

2歳になりました(^_^)
きいちゃんおめでとう☆



ぶちの ありと
うと 道叶
くんと

(2歳)

新しいお家に引っ越
したよ☆

市報うれしでは、小学生までのお子さんのご登場をお待ちしています。お子様のお名前(ふりがな)、年齢、コメントおよびお子様の写真を添付して左記アドレスまたはQRコードからアクセスして送信してください。

おおかわ ちかた
大川内環太
くん

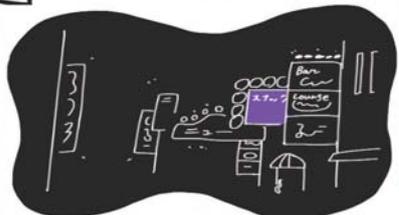
(1歳)

食欲もりもりで活発に
動き回ってます!



うれしの いろいろ

第22回 あたりのムラサキ



うれしの いろいろとは?

嬉野在住2年目となった筆者(大門)がお届けする、嬉野を舞台にした4コマ漫画です。



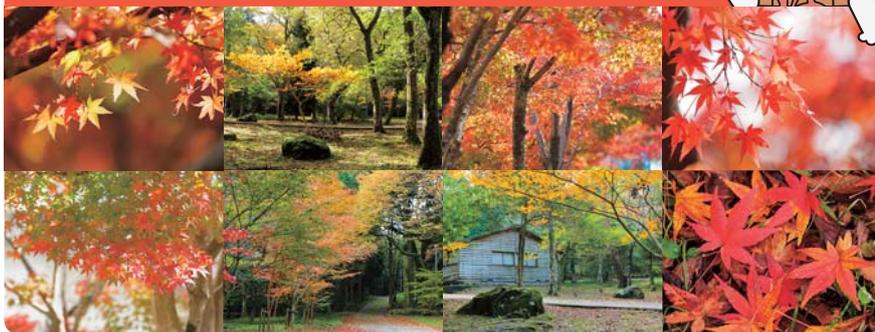
さが地域ZZ
サポーター
大門光



嬉野に2年住んでいながらスナック体験はまだ数回程度なのですが、周囲からスナック情報だけはよく仕入れてます。その中で最近聞いたのが「看板がムラサキ色の店は当たり」です。真相はまだ確かめられていません…!

◎今月の表紙：紅葉

掲載しきれなかった取材時の様子を、ぜひ動画でお楽しみください!



この1ヶ月間をラッキーに過ごすためのユニークなお守り

嬉野みくじ

今月は【毎日ハッピー編】

- 嬉野市アプリを起動させ、「AR動画カメラモード」をタップして下さい。
- メニューボタンから「市報うれしの12月号」をタップし、カメラビューの状態でのページ全体にスマートフォンをかざしてください。
- ゆっつらくんが持った「くじ」の中身が次々に変化します。スマホで「ここぞ」というタイミングで撮影すると、その瞬間に表示されていた「くじ」が手に入ります。

スマホでも「広報紙」が
ご覧いただけます(マチイロ)
QRコードを読み取り後、アプリをダ
ウンロード。「お住まいの地域」を嬉
野市に設定するとご覧頂けます。



iOS

Android

問い合わせ / 塩田庁舎 広報・広聴課 ☎0954-66-9115



嬉野市の人口 25,952人 前月比32人減
男性 / 12,155人 女性 / 13,797人

◎嬉野地区 ……13,522人 ↓ ◎久間地区 ……3,463人 ↑ ◎全世帯 計9,817世帯
◎五町田地区 ……3,814人 ↓ ◎塩田地区 ……2,936人 ↑ (前月比3世帯増)
◎吉田地区 ……2,217人 ↓ 令和元年10月31日現在 (住民基本台帳に基づく)