



広報

まやま



**基山町子どもクラブスポーツ大会
優勝目指して頑張りました！**



2015(平成27年)
5月15日号
No.1033

基山町イメージキャラクター
「きやまん」

広報きやま

2015(平成27年)
5月15日号
No.1033



【表紙内容】

4月19日(日)、基山町子どもクラブスポーツ大会が行われました。地域の方々に見守られながら、子どもたちは元気いっぱいに競技を楽しんでいました。(詳細は7ページに掲載)



基山のイメージキャラクター
「きやまん」

基山町地域おこし協力隊・集落支援員を紹介します 3

町議会議員の紹介 4

基山町在宅福祉サービス

～住み慣れた地域で、できる限り自立して自分らしく
暮らし続けることができるよう支援するサービスのご紹介です～ 9～11

健康・福祉

- 歯周疾患検診を実施します！ 8
- ヘルスマイトの食育だより① 12
- 今月の料理 14

特集

- 基肄城築造1350年 基肄城を知る⑩
—記録に見える軍団、『基肄団』— 6

講座・イベント

- パソコン講座開設のご案内 13

募集

- シナプソロジー健康教室(脳の活性化教室)
参加者募集 12
- 第12回筑後川マラソン2015のご案内 12

まちの話題

- 鳥栖武道大会「剣道の部」結果 13

一般

- 役場では「クールビズ」を実施しています 3
- 生ごみ処理機器購入費補助について 3
- 佐賀県議会議員選挙 投票率52.17% 5
- 区長・区長代理の交代のお知らせ 5
- 基山町子どもクラブスポーツ大会
第2回ドッジビー大会・
第16回中学生軽スポーツ大会 開催 7
- 県下一斉ふるさと美化活動にご協力ください 7
- 寄附ありがとうございました 13
- 図書館だより 14

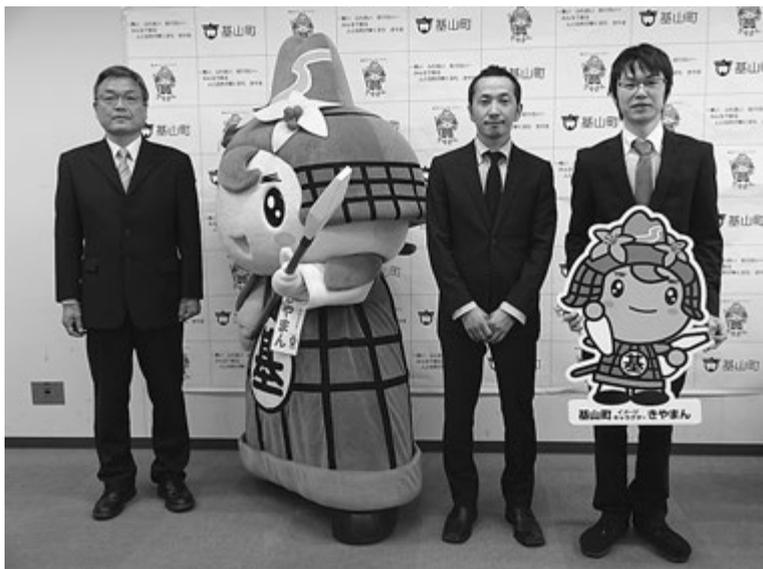
基山町地域おこし協力隊・集落支援員を紹介します

地域おこし協力隊は、都市部から基山町に移り住み、地域ブランドや地場産品の開発・販売PRなどの施策を推進し、活気あふれるまちづくりを支援します。

集落支援員は、地域おこし協力隊と協力しながら、地域の課

題解決のため話し合いをし、地域の活性化対策を支援していきます。

事務所は基山駅前のモール商店街「まちなか公民館」です。隊員と支援員を見かけたら気軽に声をかけてください。



写真左から 集落支援員 橋本英明（けやき台）、地域おこし協力隊 岩永 紹（東京都）、橋本高志（大阪府）

役場では「クールビズ」を実施しています

役場では、5月7日（木）から10月30日（金）までの間、地球環境保護、冷房にかかる経費の節減を目的として、職員が軽装（ノーネクタイ、ノー上着）で執務を行うとともに、庁舎の冷房温度を28度に設定します。

町民の皆様のご理解、ご協力をよろしく願います。役場への来庁の際は、ぜひ軽装でお越しください。

※問合せ先

総務企画課 行政係

電話 92-7915

生ごみ処理機器購入費補助について

生ごみのリサイクル及びごみ減量化のために、生ごみ処理機器購入費に対して補助を行っています。

です。補助は、予算の範囲内と なっていますので、必ず住民生活課までお問い合わせ後に購入してください。今年度の補助は、今年度中に購入・申請をされた分に限りです。

※問合せ先

住民生活課 生活環境係

電話 92-7941



補助台数は1世帯につき電動は1基まで、コンポストは2基までとなっています。補助金の額は、1基あたりの購入代金の2分の1以内で、上限が2万円

SHINAGAWA CLINIC
品川内科クリニック

◆ 診療科目：内科、消化器内科、小児科

◆ 診療時間

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●	●
14:00~18:00	●	●	●	●	●	●	●

◆ 休診日 土曜日午後、日曜日、祝日

お問合せ
☎0942-85-8334
〒841-0005 佐賀県鳥栖市弥生が丘5丁目222番地
<http://www.shinagawa-c.com>

〈有料広告〉

町議会議員の紹介

4月21日の基山町議会議員選挙の告示日に、13名の立候補届出がありましたが、議員定数を越えなかったため、無投票当選となりました。(届出順、敬称略)



末次 明



大山 勝代



河野 保久



品川 義則



鳥飼 勝美



久保山 義明



栗野 久明



松石 健児



大久保 由美子



松石 信男



重松 一徳



牧 蘭 綾 子



木村 照夫



佐賀県議会議員選挙 投票率52.17%

4月12日に佐賀県議会議員選挙が執行されました。今回の佐賀県議会議員選挙は佐賀県全13選挙区のうち7選挙区において無投票となりました。また、佐賀県全体の投票率は50.92%で、基山町における投票率は52.17%でした。なお、投票・開票結果につきましては次のとおりとなっております。

◎投票結果（基山町）

	当日の有権者数（人）	投票者数（人）	投票率（%）
第1投票所	1,734	963	55.54
第2投票所	834	453	54.32
第3投票所	702	457	65.10
第4投票所	519	363	69.94
第5投票所	4,240	2,056	48.49
第6投票所	1,273	619	48.63
第7投票所	1,255	629	50.12
第8投票所	478	296	61.92
第9投票所	1,465	760	51.88
第10投票所	1,584	752	47.47
計	14,084	7,348	52.17

◎開票結果

	候補者別得票数		
	石丸 もとあき	はらまき としゆき	宮原 真一
基山町	754	5,968	510
上峰町	1,633	358	1,359
みやき町	3,532	846	7,147
計	5,919	7,172	9,016

区長・区長代理の
交代のお知らせ

第16区区長、区長代理が交代されました。任期は平成27年4月1日から平成28年3月31日までで、町と地域住民の事務連絡等のお世話をさせていただきます。（敬称略）

▽区長
米原 昭善



▽区長代理
森下 為義



基肄城築造1350年

基肄城を知る ⑩

— 記録に見える軍団、『基肄団』 —



日本の古代における大陸の脅威からの国防の最前線として、また、大和政権の九州（西海道）統括の地として築かれた基肄城。

その性格からみて、この地に今でいう軍隊的な性格を有する組織が置かれていたことは十分想像できます。

『日本古代の法律である『令』』の規定には『軍防令』があり、軍隊的な性格を有する組織を「軍」「軍団」として記されています。この『軍防令』の規定には、軍団の編成や兵士が自ら備えなければならぬ武器・道具類が記されていますが、軍団が具体的にどここの施設に配置されていたのかを知る記録はあまり残されていません。また、大宰府が管轄していた西海道における具体的な軍団名を推量するに足る記録も僅かしか残されていません。したがって、基肄城内

に配置された人々の姿をイメージすることは、極めて困難な作業なのです。

しかし、西海道の守りとして組織された各国の軍団の中で、唯一、記録にその名を留める軍団が、我が町がある基肄郡の名を配した『基肄団』です。

『軍防令』の条文では、第一条に「凡軍団大毅、領一千人。少毅副領。校尉二百人。旅師一百人。隊正五十人」と記され、各階級が引率すべき兵士の人数が規定されています。その中の一人「校尉」についての記録として、平安時代、弘仁4（813）年に肥前国小近島（現在の長崎県北松浦郡小値賀町と推定されています。）で起きた事件の記事中に出てきます。

国小近島に襲来した。島の人々は応戦し、襲来した新羅人9人を殺し、101人を捕獲した。」と記されています。

この事件を、小近島を管轄する肥前国司へ報告したのが基肄団校尉貞弓等であったと『日本紀略』（『日本後紀』）を書き写し編さんしたもの）に記されています。「校尉」とは、現代での部隊長の役割を担った人物で、東アジアの大陸諸国と国境を接する肥前国にあつて、「沿岸警備隊」の役割を担った人物であったと想像できます。さながら今の尖閣諸島の有り様と同じではなかったのでしょうか。

軍団の名称は、太宰府市で見つかった印章、「御笠団印」「遠賀団印」などの限られた資料に見られ、旧郡名を冠した名称であり、郡を単位に編成されていたことが分かります。そうだと

すれば、事件が起きた小近島は、基肄郡から遠く離れた松浦郡に位置しているにも関わらず、所属する松浦郡に縛られることなく肥前国司の裁量で動いていたことが分かります。

ちなみに、軍団には、おおむね21歳から60歳までの成人男子（正丁と呼称されています。）が徴兵され、さらに弓、大刀など身辺の武器や食糧は自ら準備して臨まなければなりませんでし

た。特別史跡基肄城跡を見るとき、単に史跡という姿だけでなく、そこで活動した人々の姿、さらにはその背景にある「戦い」の姿を忘れてはならないでしょう。

※問合せ先

教育学習課

ふるさと歴史係

電話92-2200



小近島（小値賀島）と基肄城

基山町子どもクラブスポーツ大会 第2回ドッチビー大会・第16回中学生軽スポーツ大会 開催

4月19日(日)、基山町子ども

クラブ連絡協議会と基山町の共

催により、総合体育館・武道場

を会場として、小学生のドッチ

ビー大会・中学生の軽スポーツ

大会(室内ベタンク大会)が、

各区対抗で行われました。

当日はあいにくの雨で、予定

していたキックベースボールか

らドッチビーに競技を変更しま

した。小学生は552名、中学

生は42名が参加し、楽しくプ

レーしながら競い合いました。

大会結果は次のとおりです。

◎ドッチビー大会

▽優勝 9区

準優勝 13区

第3位 3区・11区

※優勝した9区のチームは、8

月22日(土)に行われる県大

会に基山町代表で出場する予

定です。

◎軽スポーツ大会(室内ベタンク)

▽優勝 11区

準優勝 10区

第3位 4区



県下一斉ふるさと美化活動にご協力ください

「ふるさと美化活動」が県下
一斉に実施されます。自宅周辺
の道路などでごみを拾い、快適
な環境を保ちましょう。ご協力
をお願いいたします。

▽日時

5月31日(日)午前中

▽場所

各区で選定した場所、自宅周

辺の道路、公園、河川等

▽集めたごみについて

①ごみは各区に配布している

「ふるさと美化活動専用ごみ

袋」に入れ、午前11時までに

各区の公民館に集めてくださ

い。

②専用ごみ袋は可燃と不燃の2

種類ですが、可燃ごみ・缶・

ビン・不燃物・ペットボトル

の5種類に分別してもらえれ

ば、可燃・不燃のどちらの袋

を使用しても構いません。

③各区の公民館で集められ、専

用ごみ袋に入ったごみは翌日

以降に収集を行います。

▽注意事項

・小雨決行(大雨の際は各区で

判断し、中止の場合は6月中

に実施。)

・ポイ捨て及び不法投棄以外の

ごみ、家庭からのごみは定期

回収で出すようお願いしま

す。

※問合せ先

住民生活課 生活環境係
電話92-7941



西日本新聞社
主 催

平成27年 佐賀県金婚夫婦表彰式のご案内

昭和40年(1965)に結婚、50周年を迎えられるご夫婦。
結婚50年を経過され同表彰式に参加されたことがない
ご夫婦。

参加無料 ※西日本新聞をお読みでない方も参加いただけます。
ご家族の方からの申し込みも受け付けております。

【参加記念品】表彰状・記念写真(当日撮影)

① 佐賀市文化会館 (佐賀市日の出1-21-10)	5月23日(土) 午前11時開式	② 唐津市文化体育館 (唐津市和多田大土井1-1)	6月6日(土) 午前11時開式
③ 武雄市文化会館 (武雄市武雄町武雄5538-1)	6月13日(土) 午前11時開式	④ サンメッセ鳥栖 (鳥栖市本鳥栖町1819)	6月20日(土) 午前11時開式

【お問い合わせ】西日本新聞エリアグループ佐賀 TEL:0952-26-0148 (平日の午前10時~午後5時)

〒840-0857 佐賀市鍋島町大字八戸上深町3039-4

証明書類は必要ありません。どの会場でも参加いただけます。

〈有料広告〉

歯周疾患検診を実施します！

壮年期・高齢期における歯の健康保持のために、40・50・60・70歳の節目の方に歯周疾患検診を実施します。

受診を希望される方は事前に保健センターまでお申し込みください（電話申込み可）。お申し込みいただいた方には、後日、案内通知（問診票等）を送付いたします。

▷対象者 平成27年4月1日現在

40歳	昭和49年4月2日～昭和50年4月1日生の方
50歳	昭和39年4月2日～昭和40年4月1日生の方
60歳	昭和29年4月2日～昭和30年4月1日生の方
70歳	昭和19年4月2日～昭和20年4月1日生の方



▷実施期間

6月1日（月）～8月31日（月）

▷検診料金（個人負担分）

1,500円

▷実施医療機関（町内指定歯科医院）

- ・あおやぎ歯科医院
- ・古賀歯科医院
- ・重松歯科医院
- ・のきた歯科医院
- ・原歯科医院

※問合せ・申込み先
基山町保健センター
電話92-2045



歯周病とは？

成人（30～64歳）の約8割が歯周疾患にかかっていると報告されています。

歯の磨き残し等により、歯にプラーク（歯垢）等が付着することが原因で、歯肉に炎症を起こし、赤みや腫れ、出血等がみられるものです。初期の段階では自覚症状がほとんどないのが特徴です。重症化すると歯がぐらつき、歯が失われるケースもみられます。

※プラークとは、歯に付着した白または黄白色の粘着性のある沈着物

歯周病が及ぼす全身への影響の1つとして

【糖尿病】

糖尿病の合併症には、網膜症・腎症・神経障害・末梢血管障害・大血管障害等が知られていますが、歯周病は第6の合併症と捉えられています。糖尿病の方は、糖尿病でない方より歯周病発症率が2.6倍高いと報告されています。また、血糖値を低下させる作用を持つインスリンの効きを悪くするものが歯周病の炎症の場で産生されるため、血糖コントロールが改善しにくくなることが分かっています。

予防について

歯に付着したプラークを取り除くことが重要です。自分では磨いているつもりでも磨き残しもありますので、かかりつけの歯科医院を持ち、定期的に歯科医師の検診を受けることも必要です。

参考：日本臨床歯周病学会、日本歯科衛生士学会、日本糖尿病学会資料

* 配食サービス事業（食の自立支援事業）*

対象者 在宅者であって、老衰、心身の障害及び疾病等の理由により食事の調理が困難な、おおむね65歳以上の方及び身体障害者のみで居住している方。

内容 栄養のバランスのとれたお弁当を自宅に訪問してお届けします。その際、安否確認を行い、健康状態の異常等の早期発見や孤独感の解消につとめます。昼食・夕食のお届けを毎日実施していますが、利用回数等は、対象者の身体状況、家族の状況等により決まります。

※高血圧症や糖尿病などの治療食ではありません。

利用料 350円（1食）

* あんま・はり・きゅう等の施術料助成 *

対象者 満65歳以上の方（65歳になる月から申請できます。）

内容 町指定の施術師に、あんま・マッサージ・指圧・はり・きゅう等の施術を受けた場合、その料金の一部を助成します。

1回あたり1,000円以内（月あたり2回とし、年間24回まで）

※施術を受ける前に、施術券の申請が必要です。



* 緊急通報システム *

対象者 おおむね65歳以上のひとり暮らしの方など。

内容 家庭で火災・急病などの事故に遭い、自ら119番通報ができない場合、通報装置によって町が委託した事業所に連絡され、迅速な救急援助が受けられます。

費用 通報装置、取付けは無料です。（通話料は本人負担）

●サービス利用には、申請手続きが必要なものがあります。
利用を希望される場合は、11ページのところへご相談ください。



「住み慣れた地域で、できる限り自立して自分らしく暮らしたい」

「暮らしたい」を実現するために、町が提供するサービスのご紹介です。

基山町在宅福祉サービス



* 基山町老人憩の家 *

老人憩の家は、小高い丘の上の緑に囲まれた静かな場所にあり、趣味活動、お風呂などで、一日を楽しく過ごせる場所です。

町内では、コミュニティバスを運行しており、遠方の方も利用しやすくなっています。お気軽にお越しください。

☆ご利用について

日 程	月曜日～土曜日 (日・祝日、8/13～15、12/28～1/4を除く。)
時 間	午前9時～午後5時
利用料	65歳以上 50円 65歳未満 220円 町外の方 220円
※調理室と和室1・2は借用ができます。	
	料金(1時間あたり) 調理室 200円 和室1・2 60円

- 入浴 午前10時～午後4時
(浴用タオルをご持参ください。)
- 活動内容 囲碁や将棋、グラウンドゴルフ、手芸サークル、気功教室、健康相談、介護予防講座、お楽しみ会、レクリエーション、バスハイク、カラオケサークルなど。
- 昼食 各自ご持参ください。
- 送迎 コミュニティバスをご利用ください。どのコースも憩の家を通ります。

* 基山町老人憩の家 料理教室 *

おおむね60歳以上の方を対象に料理教室を行っています。旬を大事にした食事を楽しく作り、仲間を増やしなが健康な食生活を一緒に学びませんか？

対象者	おおむね60歳以上の方
内 容	各コースは毎月、第2・4金曜日に開催しています。 お米2分の1カップを持参してください。キャンセルは3日前までで、それ以降のキャンセルは、材料代をいただきます。
定 員	15名(事前に申込みが必要です。)
利用料	材料代 1回400円



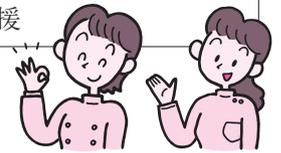
* 基山地区地域包括支援センター *

高齢者の方々への保健・福祉・介護の総合相談窓口で、社会福祉法人寿楽園にあります。

住み慣れた地域で、できる限り自立して自分らしく暮らし続けるために、高齢者の生活を保健・福祉・介護の面から総合的にサポートします。支援センターでは、保健師、社会福祉士、主任介護支援専門員等が連携し、包括的な支援事業を行っています。

<地域包括支援センターの4つの機能>

1. 介護予防ケアマネジメント
2. 権利擁護、虐待の早期発見・防止
3. ケアマネジメント支援
4. 総合的な相談、支援



* 家族介護用品支給事業 *

対象者	次の①②に該当する方 ①在宅の65歳以上の方で常時失禁状態にある方 ②家族全員が所得税非課税世帯
内 容	介護用品(紙おむつ・尿取りパット)を支給します。



* 老人日常生活用具給付事業 *

対象者	おおむね65歳以上のひとり暮らしの方など。給付内容により異なります。
内 容	日常生活用具(電磁調理器・火災報知器・自動消火器・老人用電話)の給付(貸与)により、日常生活の便宜を図ります。
利用料	本人及び世帯の所得により負担割合が異なります。

*** 訪問相談 ***

対象者 寝たきり、認知症、虚弱な高齢者やその家族の方など。

内容 身体的なことや制度の利用などについて、本人や家族のニーズにあわせた相談・助言を町の保健師もしくは地域包括支援センターが行います。

利用料 無料



*** 徘徊高齢者等安全安心ネットワーク事業 ***

対象者 町内に居住し徘徊がみられる高齢者及び町内の高齢者福祉施設に入所されている方

内容 認知症等のために徘徊がみられる高齢者の情報の事前登録を行い、希望される方にはGPS端末機を貸与します。関係機関と連携を行うことで高齢者の安全確保とご家族の不安解消を図ります。

利用料 登録は無料

※機器貸与の場合にかかる費用
 基本料……………月額540円
 位置情報提供料(インターネット)
 ………………1回108円
 電話……………1回216円

※詳しくは健康福祉課までお尋ねください。



*** 寝具洗濯乾燥消毒サービス事業 ***

対象者 おおむね65歳以上のひとり暮らしの方及び高齢者のみの世帯等で、心身の障害及び疾病等により寝具の衛生管理等が困難な方。(要介護3・4・5と認定された方)

内容 年2回、寝具の洗濯・乾燥・消毒を行い、健康保持のため衛生管理のお手伝いをします。ご利用の際は、代替りの寝具も**無料**で準備します。

対象寝具 掛布団・敷布団・毛布の3種類。ベッド使用については、掛布団・毛布・介護用マットレス・ベッドパットの4種類。

利用料 無料

*** 認知症サポーター養成講座 (無料) ***

認知症サポーター養成講座を受講いただくと、認知症サポーターとなり「認知症の人を支援します」という意思を示す目印のオレンジリングが渡されます。認知症サポーター養成講座では、認知症の症状や認知症の人との接し方など60~90分程度受講いただきます。

※サポーターとして登録されるものではありませんので、気軽に受講することができます。
 ※詳しくは健康福祉課までお尋ねください。

●ご相談・お問合せは、下記までお願いします。

- ・健康福祉課 Tel 92-7964 ・基山地区地域包括支援センター Tel 81-7039
- ・基山町老人憩の家 Tel 92-8295 ・各地区担当民生委員

シナプソロジー健康教室(脳の活性化教室)参加者募集

基山町では、65歳以上の方を対象に、脳の活性化と運動機能向上を目的とした教室を開催します。希望される方は、事前に健康福祉課福祉係までお申し込みください。なお、定員になり次第締切とさせていただきます。シナプソロジーとは、「2つのことを同時に行う」「左右で違う動きをする」といった普段慣れない動きで脳に適度な刺激を与えながら、心身の活性化を図るプログラムです。笑顔やコミュニケーションが生まれるので、楽しく続けられるのがシナプソロジーの特徴です。

▽日程

- 第1回 6月10日(水)
- 第2回 6月17日(水)
- 第3回 6月24日(水)
- 第4回 7月1日(水)
- 第5回 7月8日(水)
- 第6回 7月15日(水)

※6回連続して参加できる方が対象です。

▽時間

午後2時～3時

▽場所

基山町福祉交流館 2階
交流広場(基山町大字宮浦1-006番地1)

▽対象

65歳以上の方

▽定員

30名程度

▽持参するもの

運動できる服装とシューズ、水筒、タオル、筆記用具等

※問合せ・申込み先

健康福祉課 福祉係
電話92-7964



ヘルスマイトの食育だより①

基山町では食生活改善推進員(ヘルスマイト)が食育活動を活発に行っています。

活動内容は、保健センター・地区公民館での料理教室、憩いの家での料理講習会、保育園での調理実習体験等さまざまです。

今年度も総会が行われ、新たな会員さんが加わりました。

健康の基本はバランスのとれた食事です。「私たちの健康は私達の手で」をスローガンとし、これからも幅広い食育活動を行っていきます。



※問合せ先

基山町保健センター 電話92-2045

おしらせ

第12回筑後川マラソン 2015のご案内 [筑後川マラソン(NPO謁々)]

第12回筑後川マラソン2015の開催にあたり、エントリーとボランティアを募集します。詳しくは大会ホームページをご覧ください。

▽大会日程 10月11日(日)

▽場所 久留米百年公園河川敷

▽募集締切

・エントリー 7月31日(金)

・ボランティア 9月5日(土)

※問合せ先

筑後川マラソン(NPO謁々)

電話30-1201

FAX80-4081

HP <http://npoaiai.jp>

パソコン出張修理ドクター

困ったところに、かけつけます
パソコンが起動しない・ウイルス感染 など
インターネット接続・無線LAN設定 など

0952-51-1776

料金など詳しい事はホームページをご覧ください
パソコン出張修理ドクター 検索

<http://www.access-pcdoc.jp>
吉野ヶ里オフィス 佐賀県神埼郡吉野ヶ里町豆田2103-13
弥生が丘オフィス 佐賀県鳥栖市弥生が丘6丁目8-2

代表 森 一弘

〈有料広告〉

まちの話題

鳥栖武道大会「剣道の部」結果

3月22日(日)に鳥栖市民体育館武道場にて鳥栖武道大会「剣道の部」が行われ、日頃の練習成果を発揮し下記の結果となりました。

*女子小学生4年生以下の部

優勝 長 和香奈(基山小4年)

*男子中学生の部

3位 白水 大輝(基山中1年)

3位 品川 龍佑(基山中1年)

基山少年剣道育成会は、たくましい体と礼節を尊ぶ心豊かな人間育成を目指し、火・水・金曜午後5時30分から基山町武道場にて活動しています。防具の無料貸出もしていますので、お気軽にご見学ください。



※問合せ先 八郷清孝 電話81-0678

パソコン講座開設のご案内 「シニアネット基山」

インターネットを活用して生活に役立てよう!

▽日時 6月2日(火)

5日(金)

9日(火)

・午前のコース

・午前10時~12時

・午後のコース

・午後1時~3時

(3日間の6時間講座)

▽場所 基山町福祉交流館

多目的室

インターネットを活用して生活に役立てよう!

▽内容 インターネットの基本、検索、印刷、便利な設定、セキュリティ対策など。簡単なパソコン操作と文字入力ができる方が対象です。

▽定員 各コース10名(先着順。定員になり次第締切。)

▽受講料 500円(開講当日に徴収します。)

▽教材 パソコン及びテキストはシニアネット基山で準備します。

▽申込み 電話・FAX又はメールで『氏名、午前か午後の希望コース(留守電・FAXの場合は電話番号も)』を添えてお申し込みください。

※問合せ・申込み先 シニアネット基山 澤田

電話・FAX 92-1816

Eメール k_saiam193@srbj.jp

寄附ありがとうございます

ございました

(敬称略)

▼基山町社会福祉協議会へ

【香典返し】

▼大石 岩美 八辺(亡傳恵)

▼原 幸恵 東町上(亡聞字)

▼井上フミ子 小林(亡郁)

▼鳥飼ミカノ 永田1(亡巽)

▼基山町育英資金貸付基金へ

【一般寄附】

▼基山さつきクラブ 15,000円

お詫びと訂正

広報きやま5月1日号15ページに掲載いたしました、「相談日一覧」の表中、「消費生活相談」欄に下記の誤りがありましたので、お詫びして訂正いたします。

【正】場所……………役場2階 201会議室
予約・問合せ先…産業振興課
電話92-7945

【誤】場所……………役場3階 301会議室
予約・問合せ先…企画政策課
電話92-2188

広報誌「広報きやま」への有料広告募集中

掲載料 5,000円/枠(1回掲載) ※広告デザインは広告主負担となります。

広告掲載希望日40日前までにお申し込みください。

詳細は基山町ホームページ <http://www.town.kiyama.lg.jp> にも掲載しています。

【お問合せ先】基山町役場 財政課 財政係 ☎92-7917



図書館だより

<http://www.kiyama-lib.jp/>

図書館のホームページでは新図書館の建設の様子を見ることができます。

お話会のおしらせ

みんなで話をきいてみませんか？

6月7日(日) 午前9時30分より
児童室にて

「おしゃれなおたまじゃくし」 大型絵本
さくら ともこ／ぶん
塩田 守男／え
「おんなじおんなじおんなじね」
荻田 澄子／作
つちだ のぶこ／絵



開館時間 午前9時～午後5時
休館日 毎週月曜日・祝日・毎月末日
詳しくはHPまたはお電話で。
電話92-0289

一新図書館準備記念講演会を行います— 演題「地域活性化の拠点となる図書館」

講師 竹内 利明 先生
(国立大学法人 電気通信大学 特任教授)
日時 5月29日(金)
午後2時～3時30分(午後1時30分受付開始)

場所 基山町民会館
1階会議室
※参加申込みは
基山町立図書館まで



新刊ピックアップ!

「ラスト・ワルツ」 柳 広司

「ソードアート・オンライン
オルタナティブガン
ゲイル・オンライン 1」
時雨沢 恵一

「朝がんばらなくていいお
弁当」 藤野 嘉子

「詩吟女子」 乙津 理風

「神様のカルテ 0」 夏川 草介

「挑戦しよう! 定年・シニア
起業」 岩本 弘

「思い出をデジタル化して
永久保存する本」 洋泉社

「ルルとララのフレンチ
トースト」 あんびる やすこ

今月の料理

小松菜のくるみ和え

材料 4人分
小松菜240g、にんじん80g、くるみ
12g、A(濃口しょうゆ大さじ2/3、
砂糖小さじ2)

作り方

①小松菜は茹でて水気を絞り、5cmの長さに切る。にんじんは5cmの長さに千切りし、茹でておく。くるみはフライパンで乾煎りし、袋に入れてすりこぎで細かく砕く。Aは合わせておく。

②ボウルに下準備した野菜、くるみとAを和えて、皿に盛り付ける。

※エネルギー40kcal、たんぱく質1.8g、脂質2.2g、塩分0.5g

さつまいもミルクもち

材料 4人分
さつまいも100g、A(牛乳200cc、片栗粉30g、砂糖大さじ2)、きな粉12g

作り方

①さつまいもは皮をむき、一口大に切り、蒸し器で蒸す。
②①をポテトマッシャーでつぶし、Aと混ぜ合わせる。
③②を厚手の鍋に入れ火にかけて、混ぜながら練り上げる。
④温かいうちにティースプーンで好みの大きさにとりわけ、きな粉をまぶす。

※エネルギー122kcal、たんぱく質3.2g、脂質2.8g、塩分0.1g



※問合せ、献立レシビは
基山町保健センター
電話92-22045
FAX92-2148

ヘルスメイト養成講座より 「バランスの良い食事」

バランスの良い食事とはどのような食事でしょうか？

エネルギーが適切で、必要な栄養素が含まれている食事がバランスの良い食事とされます。

まずは1日3食きちんととることが大切です。必要な栄養素はたくさんあるので欠食すると栄養が不足してしまいます。

次に主食、主菜、副菜をそろえることです。これに汁物があればいいです。そう良くなります。

さらにいろいろな食材を摂取することが大切です。穀類、牛乳・乳製品、卵、魚介類、肉類、豆・豆製品、緑黄色野菜、淡色野菜、いも類、果物類、きのこ類、海藻類、油脂類を摂取するよう心がけましょう。