

市  
広報

# 基山



“おしごと おつかれさまです”  
きれいなお花を頂きました



2015(平成27年)  
12月15日号  
No.1047

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)  
12月15日号  
No.1047



## 【表紙内容】

11月11日(水)、見真幼稚園の園児たちが勤労感謝の日にちなみ、役場を訪問されました。感謝の言葉とともに、きれいなお花を頂きました。また、「どんなおしごとをしていますか」などの園児からの質問にお答えしました。



障がい者を対象とした非常勤嘱託職員を募集します 3

基山町長選挙立候補届出説明会の開催について 5

平成28年1月から後期高齢者医療制度の手続において  
マイナンバー(個人番号)の記入が必要になります 8

## 特集

■基肄城築造1350年 基肄城を知る⑱  
—きやまのお潮井取り— …………… 6

■少年空手道競技大会結果 …………… 15  
■ターゲットバードゴルフ会長杯菊花賞大会  
優勝 中川明夫さん …………… 15

## 健康・福祉

■高額医療・高額介護合算制度のお知らせ …………… 7  
■在宅寝たきり高齢者介護者手当支給について …… 8  
■ヘルスマイトの食育だより⑤ …………… 8  
■軽度・中度難聴児補聴器購入費の助成を行います …… 9  
■保健センターからのお知らせ  
年末年始でもできる食事の工夫 …………… 11  
■今月の料理  
～ヘルスマイト養成講座より～ …………… 16

## 一般

■副町長の退任 …………… 3  
■「基山町人口ビジョン」及び「基山町まち・ひと・しごと創生総合戦略」を策定しました …………… 3  
■政治家の寄附は禁止！  
有権者が寄附を求めてもいけません！  
～贈らない・求めない・受け取らない～ …… 4・5  
■コミュニティバス年末年始運休について …………… 5  
■ごみ・し尿収集年末年始休みについて …………… 5  
■基山町消防団年末特別警戒(12月28日～30日)  
午後9時にサイレンを吹鳴します …………… 9  
■冬の節電対策にご協力ください …………… 9  
■自動車運転者講習会を実施しました …………… 10  
■平成27年冬の交通安全県民運動を実施します  
～守ろう交通ルール 高めよう交通マナー～ …… 10  
■年末年始基山町内朝市のご案内 …………… 10  
■福祉交流館駐車場の利用変更について …………… 12  
■毛染めによるアレルギーにご注意ください！ …… 12  
■平成28年度通信制入学案内【佐賀北高等学校】 …… 13  
■交際費執行状況 …………… 15  
■寄附ありがとうございました …………… 15  
■としょかんだより …………… 16

## こどもたちの話題

■「人権の花」鑑賞会(若基小学校) …………… 12  
■第35回青少年健全育成町民大会 …………… 13

## まちの話題

■佐賀県教育委員会表彰 …………… 14  
■第17回基山町・えびの市少年野球交流大会  
基山ジャガーズ優勝 …………… 14  
■第14回近隣地域交流ソフトボール大会 …………… 14  
■平成27年度  
基山町商工会シール杯グラウンドゴルフ大会 …… 14  
■第25回  
クロスロードスポーツ・レクリエーション祭 …… 14

## 副町長の退任

12月14日付けで、松田 一也 日付けで副町長に選任され、約副町長が退任されました。  
1年9か月にわたって町政の発展に尽力されました。

町では障がい者を対象とした非常勤嘱託職員を募集します。  
希望される方は、写真を貼った履歴書に証明書(手帳等)の写しを添付して提出してください(郵送可)。履歴書は市販のものでも結構ですが、総務企画課で配布しているほか、基山町ホームページからダウンロードできます。

③ 精神保健福祉手帳の交付を受けている方  
(男女、年齢、居住地不問)

▽賃金等

139,500円/月

(このほか通勤に係る交通費相当分を加算)

▽各種保険 雇用保険有

▽雇用期間

平成28年2月1日～3月31日

▽募集人員 1人

▽申込締切

平成28年1月13日(水) 必着

※履歴書提出・問合せ先

〒841-0204

基山町大字宮浦666番地

基山町役場 総務企画課

行政係(役場3階)

電話92-7915

## 「基山町人口ビジョン」及び「基山町まち・ひと・しごと創生総合戦略」を策定しました

町では、人口の現状と将来の

▽公開場所

情報公開コーナー(役場1階)

及び基山町ホームページにて

公開しています。

※問合せ先

総務企画課 総合計画推進係

電話92-2188

人口減少問題を克服し、町の持続的な発展の実現に向け、戦略に掲げる実効性のある対策を迅速かつ的確に推進していきます。

## 障がい者を対象とした非常勤嘱託職員を募集します

履歴書を提出された方には、担当課から面接等の連絡をいたします。

▽応募資格

自力で通勤でき、介助者(解説ソフト等含む)なしに業務を遂行できる方で、次の①～③のいずれかに該当する方

① 身体障がい者手帳の交付を受けて、その等級が1級から6級に該当する方

② 療育手帳の交付を受けている方、知的障がい者と判断された方

③ 精神保健福祉手帳の交付を受けている方

▽労働条件

○勤務地

基山町内駅前駐輪場、役場

○勤務日数・時間

20日/月

午前7時～午後3時

(うち休憩1時間)



# 政治家の寄附は禁止!

有権者が寄附を求めてもいけません!  
贈らない・求めない・受け取らない!

## 1 政治家の寄附禁止

政治家（候補者、候補者とな

ろうとする者及び現に公職にある者）が選挙区内の人に、お金や物を贈ることは、法律で禁止されています。

違反すると処罰されます。

政治家が選挙区内にある者に対して寄附をすること（政党や親族に対するもの及び政治教育集会に関する必要やむを得ない実費の補償は除かれます。）は、いかなる名義をもってするものであっても禁止されており、次のものを除きすべて罰則の対象となります。

- ①政治家本人が自ら出席する結婚披露宴における祝儀
- ②政治家本人が自ら出席する葬式や通夜における香典

（①や②であっても、選挙に関する程度を超えている場合は処罰の対象となります。）

なお、政治家以外の者が、政治家名義の寄附をすることも罰則を持って禁止されています。

※政治教育集会に関する実費の補償であっても、食事や食料の提供は禁止され、罰則の対象となります。

※禁止されている寄附（例）  
× 病気見舞い



## 2 政治家に対する寄附の勧誘・要求の禁止

有権者が、威迫してあるいは政治家を陥れる目的で寄附を求めると処罰されます。

政治家に対し、寄附を出すように勧誘や要求をすることも禁止されており、政治家を威迫してあるいは政治家の当選又は被選挙権を失わせる目的で勧誘や要求をされると処罰されます。

政治家名義の寄附を求めるこ

- × 祭りへの寄附や差し入れ
- × 地域の運動会やスポーツ大会への飲食物の差し入れ
- × 結婚祝、香典、（政治家本人が結婚披露宴、葬式等に自ら出席してその場で行う場合は罰則が適用されない場合があります。）
- × 葬式の花輪、供花
- × 落成式、開店祝の花輪
- × 町内会の集会や旅行等の催物への寸志や飲食物の差し入れ
- × 入学祝、卒業祝
- × お中元、お歳暮

## 3 後援団体の寄附の禁止

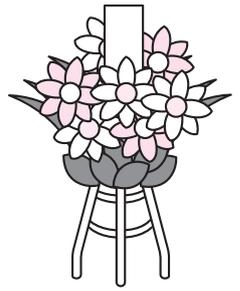
後援団体（いわゆる後援会など）が、選挙区内の人に行う寄附も、政治家の寄附同様に禁止されています。

後援団体が、花輪、供花、香典、祝儀その他これらに類するものを出したり、寄附をしたりすると、その時期のいかんを問わず、処罰されます。

「政治団体の設立目的により行う行事又は事業に関する寄附」は例外とされていますが、この場合も花輪、供花、香典、祝儀などや選挙前一定期間にされるものは禁止されています。



とも禁止され、威迫して求めると処罰されます。



### 4 年賀状等のあいさつ状の禁止

政治家は、年賀状等のあいさつ状を出すことが禁じられています。

政治家は、選挙区内にある者に対し、答礼のための自筆によるものを除き、年賀状、暑中見舞状などの時候のあいさつ状（電報なども含まれます。）を出すことは禁止されています。

### 5 あいさつを目的とする有料広告の禁止

政治家や後援会が、有料のあいさつ広告を出す処罰されます。

政治家や後援団体（いわゆる後援会）が、選挙区内にある者に対するあいさつを目的として、新聞、雑誌、テレビ、ラジオな

どにより、有料の広告（いわゆる名刺広告など）を出す処罰されます。

なお、政治家や後援団体に対し、あいさつを目的とする有料の広告を求めることも禁止されており、威迫して求めると処罰されます。



### 6 公民権の停止

1、2、3及び5によって処罰されると、公民権停止の対象となります。

寄附禁止のルールを守って、明るい選挙を実現しましょう！

## 基山町長選挙 立候補届出説明会の開催について

平成27年2月19日の任期満了に伴う、基山町長選挙の立候補届出説明会を、次のとおり開催します。

#### ▽立候補届出説明会

・日時 平成28年1月12日（火）  
午後1時30分から  
・場所 役場3階会議室

#### ▽選挙告示日

平成28年2月2日（火）

#### ▽選挙投票日

平成28年2月7日（日）

#### ※問合せ先

基山町選挙管理委員会事務局  
（総務企画課内）  
電話92-7915

### コミュニティバス 年末年始運休について

12月29日（火）から  
平成28年1月3日（日）まで  
運休いたします。



1月4日（月）から通常運行いたします。

※問合せ先 まちづくり課  
電話92-7920

### ごみ・し尿収集 年末年始休みについて

12月30日（水）から  
平成28年1月3日（日）まで  
ごみ等の収集をお休みさせていただきます。



※問合せ先 住民生活課 生活環境係  
電話92-7941

## 品川内科クリニック

◆東明館中学校学校医  
◆久留米大学医学部非常勤講師

#### ◆診療時間

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

◆診療科目：  
内科、消化器内科、小児科

・胃カメラ  
・高血圧・糖尿病  
・各種健診

◆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〉

基肄城築造1350年

# 基肄城を知る ⑬

## —きやまのお潮井取り—



基肄城の城壁の一部である水門跡が、お潮井取りの場になっていることをご存じでしょうか。お潮井とは、海・川の砂や水を清め、災いを除くといわれています。

水門跡がお潮井場と分かるもの一つに、追分石（道しるべ）があります。丸林集落から水門跡方面、キャンプ場方面への別れ道である三差路に建っている石碑面には、「右はるだ 左筒の志をひ むさし」と彫られています。これは、「右に行く」と原田、左に行く筒の潮井、その先は武蔵（今の筑紫野市の武蔵寺辺り）に通じている」という意味です。城内から水門へ流れている川が筒川なので、「筒の志をひ」は、水門跡を指すと思われ、古くからお潮井取りの場であったことがうかがえます。

お潮井取りと聞くと、ニュー・スなどでよく目にする、博多山笠のお潮井取りの風景が思い浮かぶのではないのでしょうか。締込み姿の男衆が、箱崎浜でお潮井（真砂）を升やてぼに入れて持ち帰り、家を出入りするときに身に振りかけて心身を清めます。

町にも、祭りのときや1年の節目節目にお潮井を取る行事があります。園部くんちでは、行列の先頭で神水桶を持った2人がお潮井を撒き、道を清めます（写真1）。その神水は、現在、宝満宮境内の井戸水ですが、以前はどこかのお潮井場から汲んでいたのではないかとわれています。荒穂神社の横を流れる川は潮井川と呼ばれ、お潮井取りの場があり、本殿横のお潮井台には砂が奉納されています（写真2）。

町内には、1年中お潮井を取る組合もあります。丸林では、「おしおい参り」が続けられており、水を入れるお潮井たご（小さな桶・写真3）が、家から家へ順に送り渡されています。それが手元に届くと、朝早く水門跡でお潮井を汲み、1.5km下った所にある城戸の老松宮へ参ります。家に戻って玄関や家の周りに撒き、敷地を清めて家内安全を願います。そして、たごは



写真1 園部くんちの神水撒き

次の家へ回していきます。小原の隼鷹天神でも、水門にお潮井を取りに行く神事が行われています。7月の願成就の際、4か所の地名を書いた小さな紙をお盆に載せ、その上で数珠の房を動かし、房に付いてきた紙の場所がお潮井取りの場となる神事です。その場所は、「久留米の高良大社」、「太宰府天満宮」、「丸林の住吉神社（水門）」、「隼鷹天神（隼鷹天神の場合は、お百度を踏む）」です。昔は組内で揃ってお潮井取りに行っていたようですが、現在は決められた日にそれぞれ向かい、お潮井を持って隼鷹天神に集まります。境内にお潮井を撒いた後は、社殿に上がり談話をします。



写真2 荒穂神社のお潮井台

子どもから年配の方まで幅広い世代が集まり、持ち寄った菓子や漬け物を食べながらお茶を楽しむ光景は良いものです。1350年前、水門跡は城内の水を排水するために造られたものでしたが、時代を経ていくうちに、暑い夏には涼を取る憩いの場や、古代の歴史を感じる名所となりました。また、住吉宮という水に関係する神様が祀られ、信仰の場やお潮井を取る神聖な場所へと変化し、お潮井を通じて人々をつなぐ役割も果たしているように思います。

※問合せ先  
教育学習課 ふるさと歴史係  
電話92-2200



写真3 丸林のお潮井たごと杉の枝

# 高額医療・高額介護合算制度のお知らせ

## ◆高額医療・高額介護合算制度について

医療と介護の両方のサービスを利用している世帯の負担を軽減するもので、1年間に支払った医療保険と介護保険の自己負担額（高額療養費等を除く）を合計し、負担限度額を超えた場合に、その超えた金額を支給するものです。

## ◆支給対象者

各医療保険における世帯内で、医療保険と介護保険の両方に自己負担がある世帯

## ◆支給額

医療保険と介護保険の自己負担額（高額療養費、高額介護サービス費を差し引いた額）を合算した額から下表の【世帯の負担限度額（平成26年度分）】を差し引いた額が支給されます。

※支給額が500円を超えない場合は支給されません。

※特定福祉用具購入費、住宅改修費、食費・居住費や差額ベッド代等の保険外費用は合算対象とはなりません。

### 【世帯の負担限度額（平成26年度分）】

後期高齢者医療保険 又は国民健康保険（70歳～74歳） ＋介護保険		国民健康保険（70歳未満） ＋介護保険	
注1 現役並み所得者	67万円	所得が901万円を超える	176万円
注2 一般	56万円	所得が600万円を超え901万円以下	135万円
低所得Ⅱ	31万円	所得が210万円を超え600万円以下	67万円
低所得Ⅰ	19万円	所得が210万円以下	63万円
		注3 低所得者	34万円

注1 「現役並み所得者」とは、70歳以上の方で医療保険の自己負担割合が3割となっている方です。

注2 「一般」とは、「現役並み所得者（上位所得者）」「低所得者Ⅰ」「低所得者Ⅱ」以外の方です。

注3 「低所得者」とは、世帯全員が市町村民税非課税の方です。

※70歳以上の方は、「低所得者」の区分が「Ⅰ」と「Ⅱ」に分かれています。世帯全員の所得が一定以下（年金収入80万円以下等）の場合は、「Ⅰ」の所得区分が適用されます。

※毎年8月から翌年7月までの12か月が合算対象期間となります。

※所得区分は、基準日（7月31日）時点における加入医療保険での高額療養費の限度額区分を適用します。

基準日（7月31日）現在で国民健康保険あるいは後期高齢者医療保険に加入している方のうち、高額医療・高額介護合算制度の支給に該当すると思われる世帯には、平成28年1月中に申請のご案内を送付しますので、届きましたら住民生活課保険年金係で申請してください。

※次に該当する方には、申請のご案内ができない場合がありますので、上記の制度内容を参考に、して支給の対象となるかどうかご確認ください。

合算対象期間中（平成26年8月から平成27年7月）に、

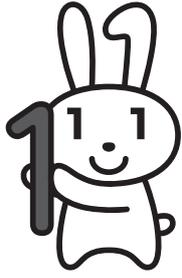
- ・ 転入や転出、町内転居、世帯分離等の世帯の異動をされた方
- ・ 他の健康保険から国民健康保険や後期高齢者医療保険に移られた方

## ※問合せ先

- ・ 基山町役場 住民生活課 保険年金係 電話92—7934
- ・ 佐賀県後期高齢者医療広域連合 電話0952—64—8476
- ・ 鳥栖地区広域市町村圏組合 介護保険課 電話81—3315



平成28年1月から



## 後期高齢者医療制度の手続において マイナンバー（個人番号）の記入が 必要になります

平成28年1月から、個人番号欄がある申請書・届出書等（※）にマイナンバーの記入をお願いします。

※障害認定申請書及び資格取得（変更・喪失）届出書、基準収入額適用申請書、  
限度額適用・標準負担額減額認定申請書など

変更前

〇〇〇申請書

変更後

〇〇〇申請書  
個人番号 〇〇〇……〇〇〇

ご自身のマイナンバーは「通知カード」や「個人番号カード」等で確認して記入してください。  
被保険者証には記載されていません。

※問合せ先 基山町役場 住民生活課 保険年金係 電話92-7934  
佐賀県後期高齢者医療広域連合 業務課 電話0952-64-8476

子育て交流広場の集まりである「ぴよぴよ広場」と「こっこ広場」の中で、子どもの食育を目的におにぎりや団子作りを体験していただきました。  
手作りのおやつは、スナック菓子やチョコレートなどの市販のおやつに比べ、糖分や脂質の摂り過ぎを防ぐだけでなく、子どもの料理に対する関心が高まるきっかけにもなります。ぜひ、お子さんと一緒におやつを作ってみてください。



※問合せ先  
基山町保健センター  
電話92-2045

### ヘルスマイトの食育だより⑤

基山町社会福祉協議会では、在宅福祉の向上に資することを目的として、寝たきり高齢者等を在宅で日常介護している方に手当を支給しております。  
受給対象者は、毎年2月1日現在基山町に住所を有し、おおよね65歳以上の寝たきり高齢者等を1年以上在宅介護している

※問合せ先  
基山町社会福祉協議会  
電話92-3311

### 在宅寝たきり高齢者介護者手当支給について

などの判定基準があります。調査は地区担当民生委員に依頼しております。詳しくは1月6日（水）までにお問い合わせください。

## 軽度・中度難聴児補聴器購入費の助成を行います

身体障がい者手帳の交付対象とならない軽度・中度難聴児に対し、言語の習得、教育等における健全な発達を支援するため、補聴器の購入費用の一部助成を行います。補聴器の購入前に申請が必要です。

### ▽対象

両耳の聴力レベルが30デシベル以上70デシベル未満で身体障がい者手帳の交付対象でない18歳以下の児童  
※所得制限などの対象条件があります。

### ※問合せ先

健康福祉課 福祉係  
電話92-7964



## 基山町消防団年末特別警戒（12月28日～30日） 午後9時にサイレンを吹鳴します

年末になると、火を扱う機会が増えるとともに、その慌ただしさで火に対する注意がおろそかになりがちです。また、空気が乾燥して風も強くなり、火災が発生しやすい季節となります。

基山町消防団では、年末の火災予防を推進するため、年末特別警戒を実施します。この期間中は、夜間巡回パトロールを行い、午後9時にサイレンを吹鳴します。

常日頃から、「防火の意識」を

高め、火災発生を未然に防ぎましょう。

### ▽年末特別警戒期間

12月28日（月）～30日（水）

### ▽平成27年度全国統一防火標語

「無防備な 心に火災が

かくれんぼ」

※寝る前に、もう一度火の元の確認を行いましょ。

### ※問合せ先

総務企画課 防災・安全係  
電話92-7915

## 冬の節電対策にご協力ください

冬は暖房器具等の使用で電力需要が高まる時期です。これを受けて、国は節電推進期間を設けています。節電は、環境保全とともに節約にもつながります。無理のない範囲で不要な電力を使わないよう、ご協力をお願いいたします。

### ▽節電推進期間・時間

平成28年3月31日までの平日  
午前9時～午後9時  
（12月29日～31日を除く）

### ▽主な節電対策

- ① 使用していない電化製品は、プラグをコンセントから抜いておく。
- ② 使用中の電化製品は、省エネモードで使用する。
- ③ エアコンの温度を20度に設定する。

※エアコンのフィルターを2週間に1回程度掃除すると、より節電効果があります。冬の夕方の消費電力のうち、最も多く占めるものはエアコンです。厚手のカーテンを掛ける、重ね着をすることによって、

設定温度を2度下げると約7%の電力を削減できます。

⑤ トイレの便座・温水の設定温度を下げる。

※不要時はふたを閉じておくことより節電効果があります。

⑥ 炊飯器やポットの長時間保温はしない。

これ以外にも、節電に関する情報などが政府の節電ポータルサイト「節電.jp」に掲載されています。

使用しない電力は消すことが節電の第一歩です。特に電力需要が増える夕方に負荷の高い電化製品の使用を控え、家事の段取りを組むなどのご協力をお願いします。

### ※問合せ先

住民生活課 生活環境係  
電話92-7941



## さかい胃腸内科クリニック

基山町小倉1059-2

電話：0942-92-1121

URL: <https://www.kiyama-naishikyoku.jp/>

### ■インフルエンザ予防接種(4価ワクチン)

価格：**¥1,500**

接種受付時間：平日 14:00～17:00  
土曜 11:00～13:00

### ■胃カメラ・大腸カメラ(日帰りポリプ切除)

■全身エコー(腹部・心臓・頸動脈・甲状腺・乳腺)

■人間ドック、健康診断 各種

〈有料広告〉

# 自動車運転者講習会を実施しました

11月11日(水)、鳥栖警察署から講師を招き、自動車運転者としての心構えや交通法規についての講習会を実施しました。

瞬間的な対応力のチェックを行い、慎重な行動の重要性の説明と、自転車の通行方法などについての講話がありました。

佐賀県は現在「交通事故ワースト1からの脱却! 緊急プロジェクト」を展開中です。交通ルールを守り、安全運転を心がけましょう。

※問合せ先  
建設課 整備・管理係  
電話 92-7963



## 平成27年冬の交通安全県民運動を実施します 〜守るう交通ルール 高めよう交通マナー〜

12月15日(火)〜24日(木)の10日間は、冬の交通安全県民運動期間です。

冬季は、昼間よりも夜間の時間が長くなる時期です。日暮れの早まりによる交通状況の視認性の悪化や、買い物・帰省等に伴う車と人の交通量の増加などから、特に夜間における交通事故が多発する傾向にあります。

また、忘年会等での飲酒の機会が多くなり飲酒運転による重大事故も懸念されることから、本運動を通じて広く県民に交通ルールの遵守と交通マナーの向

上を意識していただき、冬季における交通事故防止の徹底を図ることを目的としています。

特に次のことに注意して、交通事故防止に努めましょう。

- ① 子どもや高齢者の交通事故防止のために、子どもや高齢者に対する思いやりのある運転を心がけましょう。
  - ② 佐賀県は、他県と比べて特に追突事故が多く、交通事故増加の大きな要因となっております。車間距離を十分にとって運転しましょう。
  - ③ 12月中旬は1年のうちで最も夜が長いとされる冬至を迎えます。自動車を運転される方は、早めにライトを点灯しましょう。また、ライトはハイビーム(上向き)が原則です。対向車や前車がある場合には、ロービーム(下向き)に切り替えましょう。
  - ④ 飲酒運転は絶対にしないようにしましょう。
- ※問合せ先  
佐賀県交通対策協議会  
電話 0952-251-7060

## 年末年始 朝市のご案内

基山町内



基山町青空市		けやき台朝市	
JA 基山支所	場所	けやき台 猪の浦児童公園	
<b>【年末】</b> 12月28日(月)から30日(水)まで 年末売出しを実施 <b>【年始】</b> 1月6日(水)から開催 <small>※通常開催は、毎週水・土曜日です。</small>	年末年始の業務内容	<b>【年末】</b> 12月27日(日) 通常開催 <b>【年始】</b> 1月10日(日) から開催 <small>※通常開催は、毎週日曜日です。</small> 12月20日(日) 午前8時30分から 「けやき台朝市年末感謝祭」を開催します。 ぜひ、お越しください!	
午前6時前後から12時まで (商品等の状況で閉店)	開催時間	午前7時30分から (商品等の状況で閉店)	
JA 基山支所 電話 92-2311	問合せ先	けやき台朝市実行委員会 (産業振興課 農林業振興係内) 電話 92-7945	

# 年末年始でもできる食事の工夫

12月も中旬を迎え、今年もあとわずかとなりました。年末年始は忘年会や新年会などで、食べたり飲んだりする機会が多くなります。また、寒さのため運動する機会も減り、年末年始で体重が増える方も多いのではないのでしょうか。体重が増えることによって、体の中でどのようなことが起こるのか、なぜ痩せることを勧められるのかについてお伝えします。



食べ物を食べ過ぎたり、お酒を飲み過ぎたりすると…

お腹周りに肉（脂肪）が増える

体の中で  
このようなことが  
起こります

脂肪細胞から体に悪影響を与える物質が出される

どのようなことが起こるかという…

- ・ 血圧が上がりやすくなる
- ・ インスリン（血糖を下げる働きのあるホルモン）の働きが邪魔される
- ・ 中性脂肪の合成が活発になる（中性脂肪が増えやすくなる）
- ・ 血栓（血の塊）が作られやすくなり、血管の修復が妨げられる



高血圧

糖尿病

脂肪異常症

自覚症状はありません

症状が出てきた頃には  
このようになっている場合が  
多いです

脳梗塞など

心筋梗塞・狭心症など

体重が増える原因は摂取カロリーにあります。下表のカロリーを参考にしてください。

● アルコール

種類	量	カロリー
ビール	1缶（350cc）	140kcal
ワイン	200cc	150kcal
日本酒	1合（180cc）	190kcal
焼酎（25度）	100cc	140kcal

● 餅

種類	量	カロリー
餅	1個（50g）	114kcal

● おやつ

種類	量	カロリー
みかん	1個（70g）	32kcal
ショートケーキ	1個（60g）	206kcal
シュークリーム	1個（60g）	147kcal

● おつまみ

種類	量	カロリー
ポテトチップス	5枚（10g）	55kcal
柿の種（6袋入）	1袋（43g）	209kcal
チーズ	15g	52kcal
枝豆	1鉢（55g）	40kcal
揚げだし豆腐	100g	167kcal
焼き餃子	1個（20g）	50kcal
刺身盛合せ	1人分（100g）	190kcal
やきとり もも	1本（40g）	98kcal
やきとり 皮	1本（40g）	157kcal
やきとり レバー	1本（40g）	41kcal
鶏から揚げ	1個（40g）	100kcal
ポテトフライ	50g	198kcal

※問合せ先 基山町保健センター 電話92-2045

## 福祉交流館駐車場の利用変更について

きやまんふれあいセンター（福祉交流館）バス停留所の移設工事に伴い、利用者駐車場の一部及び利用方法を変更します。なお、施設裏駐車場は従来どおりご利用できます。

ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

### ▷工事概要

- ・バス停を **A** から **B** へ移設します。
- ・福祉交流館の門扉及び玄関前駐車場付近の見通しをよくし、安全に安心して車両等の出入りができるように改良します。

### ▷工事箇所と期間

- ① 北側駐車場整備 12月末まで
  - ② 正面ロータリー（現在の玄関前駐車場）整備  
平成28年1月初旬から3月末まで
- ※②の工事期間中は、  
北側駐車場から出入りしてください。

### ▷注意

- ・工事期間は現在の予定です。
- ・工事車両の出入りがありますので、ご注意ください。

※問合せ先 まちづくり課 電話92-7920



## 子どもたちの話題

### 「人権の花」鑑賞会 〈若基小学校〉

若基小学校では、今年度、「人権の花」運動に取り組みました。11月20日（金）、「人権の花」鑑賞会があり、園芸委員会が人権擁護委員の方々へお礼の言葉を述べました。

人権擁護委員の方々から頂いた花の苗を校庭とプランターに植え付け、子どもたちが世話をしました。きれいな花が咲き、子どもたちの心を豊かにしています。

#### 「人権の花」運動とは…

子どもたちが、協力し合って花を育てることで、協力することの大切さ、優しさや相手に対する思いやりの心を育み、生命の尊さを実感することで、人権尊重思想の普及を目的としています。



## 毛染めによるアレルギーにご注意ください！

### ● 酸化染毛剤の特性

毛染めによる皮膚障害の直接的な原因はヘアカラーリング剤です。その中でも酸化染毛剤（ヘアカラー、ヘアダイ、白髪染め、おしやれ染め、アルカリカラー等）は、最も広く使用されていますが、他の染毛剤と比べてアレルギー性接触皮膚炎を引き起こしやすくなります。

### ● 染毛剤によるアレルギー

これまで異常を感じたことがない方も、継続的に毛染めを行ううちにアレルギーになることがあります。1度目の症状が軽くても、次第に重症化する場合があります。人によっては、頭皮だけでなく顔面や首などにまで症状が広がり、日常生活に支障を来すほどになることもあります。

### ● 対応策

酸化染毛剤を使用する際は、事前にセルフテストを行いましょう。また、かゆみ、赤み、痛みなどの異常を感じた場合は、アレルギー性接触皮膚炎の可能性があります。使用をやめる、医療機関を受診するなど適切に対応しましょう。

消費者庁ウェブサイト

<http://www.caa.go.jp/safety/index29.html>

★**こどもたちの話題**★

**第35回青少年健全育成町民大会**

11月7日(土)、基山町民会館小ホールにおいて、基山町と青少年育成町民会議の主催による「第35回基山町青少年健全育成町民大会」を開催されました。発表の部では、小中学生が学校や地域、家庭、友人との関わりの中で、日頃考えていることや感じていること、体験を通じて学んだことや将来の夢など、幅広いテーマの主張がありました。会場に集まった約150名の参加者は、発表の内容や態度に感銘を受けた様子でした。



また、総務省九州総合通信局情報通信部電気通

信事業課長 國井和裕氏を講師に迎え、「インターネットの安心安全な使い方」というテーマで、子どものネット依存やネットに関するいじめ、その対処方法などについて講演を行っていただきました。

**発表者とテーマ (敬称略)**

- ・中山采 (基山小6年) 「クラスの成長」
- ・辻萌未 (基山小6年) 「家族のすばらしさ」
- ・宮原るな (若基小6年) 「平和への第一歩」
- ・東あかり (若基小6年) 「創作劇『心つないで』に参加して」
- ・白濱ひなた (基山中2年) 「人と人をつなぐもの」
- ・岡ちひろ (基山中2年) 「心がキラキラするような感動を届けたい」
- ・井上雅也 (東明館中1年) 「将来の夢」
- ・桑原千佳 (東明館中2年) 「進んで前に」

**お知らせ**

**平成28年度通信制入学案内「佐賀北高等学校」**

**▽出願資格**

- ① 中学校もしくはこれに準ずる学校を卒業した者又は平成28年3月卒業見込みの者
- ② 高校からの転入者(現在高校に在籍している者)
- ③ 高校中退者

※聴講生(希望科目のみ学習)は、高校卒業者でもよい。

**▽入学説明会**

・日時

〈前期入学〉

平成28年2月13日・20日(土)

〈後期入学〉

平成28年8月20日(土)

午前9時30分～11時30分

・場所 佐賀北高等学校

・内容 通信制教育の仕組みや学習方法等について

**▽出願期間**

〈前期入学〉

平成28年3月2日(水)～16日(水)

〈後期入学〉

平成28年8月25日(木)～9月1日(木)

**▽選抜方法**

書類選考(作文を含む)と面接

※筆記試験なし

**▽学習方法**

① スクーリング(面接指導)

毎月2～3回

② リポート(学習報告書)を提出。自宅で作成し、郵送による添削指導を受ける。

**▽学費**

授業料・校納金、教科書・学習書、体育用品等で入学時に5万円程度必要。

※勤労学生には、教科書・学習書無償の制度あり。

※募集要項は、佐賀北高等学校通信制又は各市町の教育委員会にあります。郵送希望の場合は、140円切手を同封して佐賀北高等学校通信制に請求してください。

※問合せ先

佐賀県立佐賀北高等学校通信制

電話0952-23-2203

FAX0952-29-4090

〈有料広告〉

**アイズ基山駅前整骨院**

検索

JR基山駅1階にあります!!

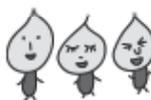
診療時間

月～土 10:00～14:00  
16:00～21:00

休診日 日・祝日

☎ 0942-85-9787

「明るく、楽しく、元気よく、最高の笑顔で!!」  
活気ある基山町のみなさまを全力でサポートさせていただきます。  
基山町の健康応援団。



スタジオ完備でトレーニング&コンディショニングOK!

駐車場完備



## 佐賀県教育委員会表彰

11月2日(月)、佐賀県庁で開かれた平成27年度佐賀県教育委員会表彰式において、基山町教育委員長の田口英信さんが表彰されました。今回の表彰は、長年にわたり地域の教育行政の発展に尽力され、功績顕著と認められた方を表彰するものです。



田口さんは、卓越した指導力と教育文化に関する高い見識を活かし、平成16年10月から本町教育委員を務められ、さらに平成19年4月からは教育委員長を務められています。



## 第14回近隣地域交流ソフトボール大会

11月3日(火)、基山町、鳥栖市、小郡市、筑紫野市のソフトボールチームによる近隣地域交流ソフトボール大会が基山町で行われました。

大会は、ソフトボールの技術向上と近隣地域の交流を深めることを目的に、15チーム約250名の選手・役員が参加し、多目的運動場と町営球場に分かれて熱戦を繰り広げました。

### 主な大会結果

〈Aパート：多目的運動場〉

優勝 パリス(基山町)

準優勝 みやき愛球会(鳥栖市)

〈Bパート：町営球場〉

優勝 そよ風(小郡市)

準優勝 光が丘サンダース(筑紫野市)



## 平成27年度 基山町商工会 シール杯グラウンドゴルフ大会

11月15日(日)、基山町グラウンドゴルフ協会主催による基山町商工会シール杯が開催されました。当日は、前日までの雨の影響で、良いコートコンディションとはいえませんでした。122名の参加者は和気あいあいと元気にプレーしました。

### 主な大会結果(敬称略)

優勝 東テルヨ スコア28(14区クラブ)

準優勝 永目寛治 スコア28(翔クラブ)

第3位 井上洋子 スコア29(5区愛好会)



## 第17回基山町・えびの市少年野球交流大会 基山ジャガーズ優勝

11月7日(土)・8日(日)に、宮崎県えびの市で第17回基山町・えびの市少年野球交流大会が開催され、基山町・えびの市それぞれ4チーム、計8チームで交流試合が行われました。

堅い守備に見事な集中打を發揮した基山ジャガーズが4戦全勝で6年ぶり3回目の優勝に輝きました。

**大会結果** 優勝 基山ジャガーズ  
準優勝 基山ファイターズ  
第3位 基肄城タイガース

### 個人賞(敬称略)

**最優秀選手賞** 松尾王斗(基山ジャガーズ)

**敢闘賞** 永田湧大(基山ジャガーズ)

舟木汰間(基山ファイターズ)

置鮎太洋(基山バッファローズ)

藤田隼輔(基肄城タイガース)



## 第25回クロスロードスポーツ・レクリエーション祭

11月8日(日)、第25回クロスロードスポーツ・レクリエーション祭が小郡市で開催されました。基山町からは、ターゲットバードゴルフ、ラージボール卓球、ソフトバレーボール、室内パタンク、スポンジテニスに113名の選手が参加し、熱戦を繰り広げました。

### 上位入賞成績(敬称略)

ターゲットバードゴルフ 優勝 加峰邦彦

室内パタンク(Aパート) 準優勝 基山さわやかD





## 少年空手道競技大会結果



11月に開催された空手道競技大会に基山空手道クラブが出場しました。

### 大会結果 (敬称略)

- 全日本空手道連盟和道会全九州大会〈長崎市〉
  - 組手小学1年女子 第3位 東郷星羅 (若基小)
  - 形小学4年男子 敢闘賞 原 颯佑 (基山小)
  - 組手中学男子 敢闘賞 東郷天暁 (基山中)
  - 形中学男子 敢闘賞 黒岩和生
- 第42回全日本空手道連盟和道会佐賀県大会〈鳥栖市〉
  - 組手小学1年男子 優勝 村山 渉 (基山小)
  - 準優勝 安武蒼葉 (若基小)
  - 敢闘賞 東郷森羅 (若基小)
  - 組手小学1年女子 第3位 東郷星羅 (若基小)



## ターゲットバードゴルフ会長杯 菊花賞大会 優勝 中川明夫さん

11月10日(火)、基山町ターゲットバードゴルフ協会主催の会長杯菊花賞大会が多目的運動場周回コースで開催されました。

### 主な大会結果 (敬称略)

- 優勝 中川明夫 スコア60 (6区)
- 準優勝 天本慈子 スコア64 (11区)
- 第3位 吉田昌夫 スコア65 (9区)
- ベストグロス賞 中川明夫 天本慈子

会員募集中です。毎週月・火・木曜日の午前8時頃から多目的運動場で練習していますので、ぜひお越しください。

- 組手小学2年男子 第3位 原 瑛聡 (基山小)
- 敢闘賞 水田 蓮
- 組手小学3年男子 準優勝 村山昂汰 (基山小)
- 組手小学4年女子 準優勝 東郷華和 (若基小)
- 第21回さざんか大会〈吉野ヶ里町〉
  - 組手小学1年男子 第3位 安武蒼葉 (若基小)
- 佐賀県中学生新人戦〈佐賀市〉
  - 形中学1年女子 準優勝 黒岩千寛

## 交際費執行状況

基山町町長交際費の公表に関する要綱に基づき、町長交際費の平成27年度10月、11月分の執行状況について公表します。

支出種別	支出年月日	支出金額 (単位:円)	支出の相手方及び行事名等	行事等の開催日
御 祝	平成27年10月16日	5,000	城戸生産森林組合総会	10月18日
御 祝	平成27年10月23日	10,000	西海製薬100周年記念祝賀会	10月19日
御 祝	平成27年10月26日	10,000	洗心寮70周年記念式典	10月31日
御 祝	平成27年11月11日	5,000	きやまクラブ25周年記念式典	11月15日
御 祝	平成27年11月11日	5,000	基山町ソフトボール協会 35周年記念式典	11月29日
10、11月分合計			5件	35,000円
平成27年度累計			14件	85,294円

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

#### 〔一般寄附〕

- ▽匿名 10,000円
- ▽匿名 30,000円

#### 〔香典返し〕

- ▽林 基吉 城戸引地(亡フイ)
  - ▽平野 洋 永田1(亡マスエ)
  - ▽原 正一 文教通5丁目(亡三津代)
  - ▽埋金月夜子 正応寺(亡義道)
  - ▽青木由美子 小山(亡繁美)
  - ▽西村 祐子 南高島7丁目 (亡田中寛子)
  - ▽篠原 善治 正応寺(亡美枝子)
  - ▽葉玉 實 大野城市(亡ナミコ)
  - ▽鳥飼 和久 三ヶ敷西(亡菜央)
- 基山町育英資金貸付基金へ
- 〔一般寄附〕
- ▽基山町ソフトボール協会 39,000円

## 編集後記

「きやまん&きやまる」がエントリーしていた「ゆるキャラグランプリ2015」の投票が11月16日をもって終了しました。総合ランキングでは406位、ご当地ランキングでは268位となり、昨年から大きく躍進しました。今後も応援をよろしく願います。(担当:H)

# としょかんだより

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  
 詳しくはホームページまたはお電話で。  
 HP <http://www.kiyama-lib.jp/>  
 電話 0942-92-0289

新・図書館建設進んでおります！



## お話会のお知らせ

みなでお話をきいてみませんか？



1月10日(日)  
 午前9時30分より  
 児童室にて

- 「さるじぞう」  
 いもと ようこ/文・絵
- 「あぶくたった」  
 さいとう のぶ/構成・絵

## 新刊ピックアップ!!



「キングダム 40」 原 泰久/著 集英社  
 秦の命運賭す一閃。エイ政と呂不韋が“天下”を論じる中、風前の灯の咸陽へ昌平君が駆ける。エイ政、呂不韋、太后の想いが交錯し、秦国内統一戦に終止符が…!!



「陽気なギャングは三つ数えろ」伊坂 幸太郎/著 祥伝社  
 陽気なギャング味の天才スリク遠は、消えたアイドル宝島沙耶を追う火尻を、暴漢から救う。だが彼は、事件被害者のプライベートをもネタにするハイエナ記者だった。正体に気づかれたギャングたちの身边で、当たり屋、痴漢冤罪などのトラブルが頻発。蛇蝎のごとき強敵の不気味な連続攻撃で、人間嘘発見器成瀬ら面々は断崖に追いつめられた！ 必死に火尻の急所を探る四人組に、やがて絶体絶命のカウントダウンが！ 人気シリーズ、9年ぶりの最新作！

- ◆ 草雲雀 葉室 麟
- ◆ 空蟬の刻(とき) 小杉 健治
- ◆ 「超」集中法 野口 悠紀雄
- ◆ 体質改善のための薬膳 辰巳 洋/監修

- ◆ 大人のウルトラマンシリーズ 大図鑑
- ◆ 猫と五つ目の季節 山田 稔明
- ◆ ローマで語る 塩野 七生
- ◆ きかんしゃトーマス大図鑑

12  
 DECEMBER

## 今月の料理

## ～ヘルスマイト養成講座より～

### 柿なます

#### ■ 材料 (4人分)

大根	120g	A	酢	大さじ2
人参	40g		砂糖	大さじ2/3
塩	少々			
干し柿(生柿)	50g			

#### ■ 作り方

- ① 大根は3cmほどの細い千切りにする。人参は更に細かい千切りにする。
- ② 干し柿は種を取り、千切りにする。
- ③ ①のそれぞれに塩をふる。しばらく置き、水気を絞る。
- ④ Aに、人参、大根の順で漬ける。
- ⑤ 干し柿を④に混ぜる。

※干し柿が硬い場合は酢大さじ1をかけてなじませる。

※エネルギー 51kcal / たんぱく質 0.4g  
 脂質 0.3g / カルシウム 13mg / 塩分 0g

### たたきごぼう

#### ■ 材料 (4人分)

ごぼう	150g	
すりごま	大さじ2	
薄口しょうゆ	小さじ2	
A	しょうゆ	小さじ2
	酢	小さじ2
砂糖	大さじ2/3	

#### ■ 作り方

- ① ごぼうは、たわしでよく洗って5cmに切り、酢水にさらす。
- ② Aを合わせておく。
- ③ ごぼうは、やわらかくなるまで水から茹でる。
- ④ ごぼうの水気を切り、まな板の上に並べてすりこぎで軽くたたく。
- ⑤ ④をAで和えてなじませる。



※エネルギー 47kcal / たんぱく質 1.6g  
 脂質 1.8g / カルシウム 55mg / 塩分 1.0g

11月のヘルスマイト養成講座では、おせち料理を作りました。

諸説ありますが、おせち料理は正月に食べるお祝いの料理です。「おせち」とは、本来、暦上の節句を指しています。その際に食べる料理をおせち料理と呼んだため、現在では節句の1番目にあたる正月の料理を表す言葉として使われています。おせち料理は、「めでたさを重ねる」という意味で縁起をかつぎ、重箱に詰めて出されます。重箱に詰められる料理にはそれぞれ意味が込められています。例えば、紅白なますの紅白色は水引を表し、平和を願う縁起物という意味が込められています。 ※他の献立…お雑煮、筑前煮、魚のごまみそ焼き、えびの塩焼き、伊達巻、フルーツきんとん

※問合せ・献立レシピは 基山町保健センター 電話92-2045 FAX92-2148