

広報 **まやま**

平成28年

5月15日号

No.1057

故郷で語る思い

—ぼくらは本を読んで大きくなった



主な内容

6月議会は休日議会を行います

保健センターからのお知らせ 6月から歯周疾患検診を実施します

平成28年度の総合健診が始まります

■平成28年 熊本地震義援金の受付について

■ごみの減量にご協力ください

Contents

6月議会は休日議会を行います 4

保健センターからのお知らせ

6月から歯周疾患検診を実施します

平成28年度の総合健診が始まります 6・7

- 平成28年 熊本地震義援金の受付について 3
- 平成28年経済センサス 活動調査を実施します 3
- 平成28年度から国民健康保険税の課税限度額及び
軽減判定基準が変更になります 4
- 基山町就学相談会のご案内 5
- コミュニティバスで図書館へ 5
- コミュニティバスでお得に買い物を 5
- 会田地区 地区計画の原案に関する説明会を開催します 8
- ごみの減量にご協力ください 8
- 県下一斉ふるさと美化活動にご協力ください 8
- 基山中学校補充学習支援事業 講師募集 9
- 「男性の料理教室」参加者募集 9
- ヘルスメイトの食育だより 9
- 基山保育園園庭開放 きやまほいくえんにあそびにおいて 10
- としょかんだより 12
- 今月の料理 12

- まちの話題 11
- 情報コーナー 11
- 寄附ありがとうございました 11

お詫びと訂正

広報きやま5月1日号18・19ページに掲載いたしました「5月カレンダー」の表中、誤りがありましたので、次のとおり訂正し、お詫び申し上げます。

- ・若基小学校 プール掃除
〈正〉20日(金) 〈誤〉18日(水)
- ・基山中学校 学力診断テスト(2年生)
〈正〉19日(木)・20日(金) 〈誤〉18日(水)
- ・基山小学校 プール開き
〈正〉30日(月) 〈誤〉31日(火)

広報 **きやま**

平成28年

5月15日号

No.1057

今号の表紙



4月16日(土)、新しい基山町立図書館の開館記念イベントとして、基山町出身で漫画「キングダム」の作者・原泰久さんとシンガーソングライター・山田稔明さんによるトークショーが行われました。

お二人は、これまでに会った本や基山町での思い出、現在の仕事などについて話され、最後に、夢を叶えるためには「諦めずに、意地でも追いつけること(山田さん)」「自分を信じて疑わず、人のつながりを大切にすること(原さん)」が大事だと話されました。

トークショー終了後には、山田さんのミニライブが行われました。また、この日は熊本地震の被災地への募金も呼び掛けられました。

平成28年 熊本地震義援金の受付について

このたびの熊本地震により被害を受けられた被災者の皆様に、心からお見舞い申し上げます。

この地震によって被災された皆様を支援するため、

日本赤十字社基山町分区、共同募金会基山町支会では、義援金を受け付けています。

▷受付期間 平成28年6月30日(木)まで

▷募金箱設置場所 基山町社会福祉協議会、基山町役場ロビー、基山町老人憩の家、基山町立図書館

※領収書が必要な方はお問い合わせください。

※問合せ先 基山町社会福祉協議会 ☎92-3311

経済センサス
活動調査

平成28年経済センサス 活動調査を実施します

～日本経済の未来は、あなたの調査票から～

- 平成28年6月1日現在で、「平成28年経済センサス-活動調査」を実施します。全国すべての事業所・企業が対象となります。
- この調査は、平成26年に実施した「経済センサス-基礎調査」や平成27年に実施した「企業構造の事前確認」によって得られた事業所や企業の情報を活用して、売上高や経理項目の把握に重点を置いて実施します。
- 回答内容は、統計法に基づき、厳格に管理・保護されています。
- 調査票は、県知事が任命した調査員がお伺いして配布します。調査員は、「調査員証」と「従事者用腕章」を身に付けています。

経済センサスキャラクター

ビルくんとケイチちゃん



調査の趣旨・必要性をご理解いただき、ご回答をよろしくお願いたします。

経済センサス-活動調査については、キャンペーンサイトをご覧ください。

<http://www.e-census2016.stat.go.jp>

経済センサス 2016

検索

総務省・経済産業省・佐賀県・基山町

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

6月議会とは休日議会を行います

基山町議会6月議会は、休日 議場は、役場4階です。

しか傍聴できない方も都合がつかないように左表の日程で開催する

予定です。会期中は、どの日でも傍聴できますので、お気軽にお越しください。

※問合せ先
議会事務局
☎9216543

平成28年6月議会 会期日程（予定）

日	曜日	開始時間	区分	内容	場所
8	水	午前9時30分	本会議	会期を決定します。 町長が議案の提案理由を説明します。	議場
9	木	午前9時30分	本会議	議案審議 (議案内容について町長に質問します。) 委員会付託 (委員会で審査するように決めます。)	
10	金	午前9時30分	委員会	付託を受けた議案を審査します。	委員会室
11	土	午前9時	本会議	《一般質問》 議員が町政に関する質問を行います。 (1人60分以内)	議場
12	日	午前9時	本会議		
13	月	午前9時30分	委員会	常任委員会での審査の結果を集約します。	委員会室
14	火	午後1時30分	本会議	常任委員会の審査結果を委員長が報告します。議案について討論・採決を行います。	議場

※この日程は、状況により変更することがあります。

平成28年度から国民健康保険税の課税限度額及び軽減判定基準が変更になります

①国民健康保険税の課税限度額が変更となります

国民健康保険税は、前年中の所得金額等から所得割額を算出し、それに均等割額・平等割額が合算され、医療分・後期高齢者支援金分・介護分

でそれぞれ算出された金額の合計が1年間の国民健康保険税額となります。ただし、それぞれ課税限度額が設定されており、その課税限度額以上の金額になった世帯については、課税限度額以上は課税されないこととなっています。今回の変更で、その課税限度額がそれぞれ表1のとおり変更されました。

②所得が少ない世帯に対する軽減対象が拡大されます

国民健康保険税の均等割・平等割額は、世帯の所得に応じて7割・5割・2割の税額の軽減が行われます。平成28年度以降の国民健康保険税は表2のとおり軽減判定基準

軽減判定基準が変更になります

が変更となり、軽減対象世帯が拡大されました。

ご不明な点は、税務課又は住民生活課までお問い合わせください。

※問合せ先
税務課 住民税係
☎9217918

住民生活課 保険年金係
☎9217934

表1 課税限度額の変更

	改正前 (平成27年度まで)	改正後 (平成28年度から)
基礎課税分(医療分)	52万円	54万円
後期高齢者支援金等課税分	17万円	19万円
介護納付金課税分	16万円	16万円

表2 軽減判定所得の変更

	改正前 (平成27年度まで)	改正後 (平成28年度から)
7割軽減基準額	基礎控除額 33万円(変更なし)	
5割軽減基準額	基礎控除額 33万円 + 26万円 × 被保険者数	基礎控除額 33万円 + 26万5千円 × 被保険者数
2割軽減基準額	基礎控除額 33万円 + 47万円 × 被保険者数	基礎控除額 33万円 + 48万円 × 被保険者数

基山町就学相談会のご案内

基山町にお住まいの方で、平成29年度に基山町立小学校に就学する障がいをお持ちのお子さんの保護者の方を対象に、特別支援教育を専門にしている教職員による就学相談会を行います。相談時間は1人30分程度です。

▽日時 6月10日(金)

午前10時～午後5時

▽場所 役場2階

202・203会議室

▽申込み方法

次のどちらかの方法でお申し込みください。

▽申込み締切 5月27日(金)

※申込み・問合せ先

教育学習課 学校教育係

☎9217980

①基山町・鳥栖市内の幼稚園・保育園に通園しているお子さんについては、所属の園へ相談の上、園を通じてお申し込みください。

②基山町・鳥栖市外の幼稚園・保育園に通園しているお子さんや、その他家庭保育などのお子さんについては、直接、教育学習課(役場2階)にお申し込みください。

※印鑑を持参してください。

コミュニティバスで図書館へ

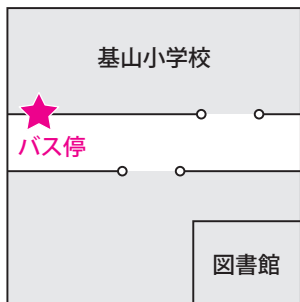
中央公園内に開館した新図書館へ行く際には、コミュニティバスが便利です。バス停「基山町図書館」で下車してください。

※問合せ先

まちづくり課

☎9217920

バス停位置図



コミュニティバスでお得に買い物

コミュニティバスの運賃が、きのくにシール会が発行する「きのくにカード」のポイント対象になりました。通常は100円につき1ポイントですが、コミュニティバスの運賃(100円)には2ポイントが付与されます。コミュニティバスに乗って、町内へ買い物に出かけてみませんか。

▽利用方法

①バス車内又はまちづくり課(役場2階)にて、きやまコミュニティバスポイントカードを入手する。

②バス降車時に利用者がスタンプを押印する。(乗車1回につきスタンプ1つ)

③50スタンプが集まったら、モール商店街内のまちなか公民館できのくにカードに転記する。

※問合せ先

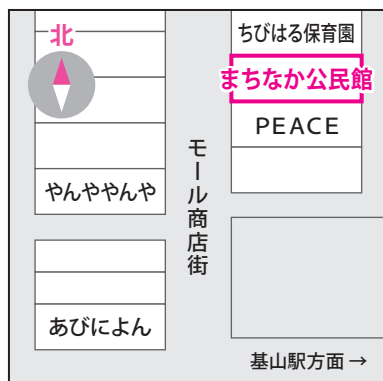
まちづくり課

☎9217920

コミュニティバスポイントカード見本



まちなか公民館位置図



さかい胃腸内科クリニック

基山町小倉1059-2 (電話:0942-92-1121)

ホームページ: <https://www.kiyama-naishikyoku.jp/>

ブログ: <https://www.kiyama-naishikyoku.jp/blog/>

■胃カメラ (ピロリ菌検査・除菌治療)

■大腸カメラ (日帰りポリプ切除): 要予約

★胃カメラ+大腸カメラ 同日セット検査: 要予約

■全身エコー (腹部・心臓・頸動脈・甲状腺・乳腺・抹消血管)
・木曜午前: 要予約 (電話で予約可)

■人間ドック、健康診断、各種検査

※眠った状態でのカメラ検査(無痛内視鏡)を行っています。詳細はホームページをご覧ください。

有料広告

6月から歯周疾患検診を実施します

町では、壮年期・高齢期における歯の健康保持を目的に、40・50・60・70歳の方を対象に歯周疾患検診を実施します。対象者は下表のとおりです。

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）。申込みいただいた方には、後日、案内通知（問診票等）を送付します。

▷実施期間

6月1日（水）～8月31日（水）

▷検診料（個人負担分） 1,500円

▷実施医療機関

- ・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

歯周疾患検診対象者

（平成28年4月1日現在）

	生年月日
40歳	昭和50年4月2日～昭和51年4月1日生
50歳	昭和40年4月2日～昭和41年4月1日生
60歳	昭和30年4月2日～昭和31年4月1日生
70歳	昭和20年4月2日～昭和21年4月1日生

近年では「口の健康は全身の健康の源」といわれています。

歯周病は生活習慣病の一つといわれており、糖尿病や心臓・循環器疾患といった他の生活習慣病とも深く関わっていることが明らかになってきました。歯周病を予防し、治療後は適切に管理して再発を未然に防ぐことが、身体全体の健康維持につながります。

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。歯の磨き残しなどによって、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あります。

※プラークとは、歯に付着した白・黄白色の粘着性のある沈着物のこと。

歯周病が及ぼす全身への影響（例）

【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も歯周病発症率が2.6倍高いと報告されています。また、歯周病の炎症の場合は、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わかっています。

【心臓・循環器疾患】歯周病になると、心血管疾患（心筋梗塞や狭心症など）の発症リスクが1.15～1.24倍高まると報告されています。血管内に侵入した歯周病菌が、血流に乗って心臓の冠動脈に達すると、プラーク形成が加速され、心血管疾患につながるといわれています。

予防のためには

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るので、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：日本歯周病学会、日本歯科衛生士会、日本糖尿病学会資料

平成 28 年度の総合健診が始まります

～年に一度は体の中を確認しましょう～

5月17日（火）から保健センターで総合健診（特定健診及び各種がん検診）を行います。事前に予約をいただいた方には、予約確認通知書・問診票等を郵送しています（10月の健診を予約された方には9月頃に郵送します）。

健（検）診の前までに、予約確認通知書に記載されている健（検）診日時、当日持参するもの及び同封している健（検）診の注意事項等をご確認ください。また、問診票の記載を事前をお願いします。予約日時や健（検）診項目に変更がある場合は、事前に保健センターまでお知らせください。また、新規で予約を希望される方も予約可能な時間帯がありますので、保健センターまでお問い合わせください。予約は随時受け付けています。

健（検）診を受けることで、目には見えない、体の中で起きていることを確認することができます。特に「特定健診」では、血管の状態を確認することができ、病気の予防につなげることができます。大切な体を守るためにも、年に一度は健（検）診を受けましょう。

表1 健（検）診項目等

健（検）診項目	内容	対象者	金額（円）
特定健診	身長・体重・腹囲・血圧測定、 血液検査、尿検査、医師の診察、 心電図（40歳以上の国保加入者は全員、75歳以上の方は医師の判断により実施）、 眼底・貧血検査（医師の判断により実施）	75歳以上の方	無料
		40歳以上の国保加入者	1,000
		16～39歳の国保加入者	2,000
		上記以外の希望者	5,292
胃がん検診	胃部X線検査（バリウム）	40歳以上の方	900
肺がん検診	胸部X線検査	40歳以上の方	200
	胸部X線検査 + 喀痰細胞検査（3日分） <small>かくたん</small>	40歳以上の方	700
大腸がん検診	便潜血2日法	40歳以上の方	500
前立腺がん検診	血液検査によるPSA測定	50歳以上の男性	500
肝炎ウイルス検査	血液検査（B型・C型肝炎ウイルス）	40歳以上でこれまでに検査をしたことがない方	無料

表2 総合健診日程

	日程	託児		日程	託児
1	5月17日（火）		8	6月3日（金）	
2	5月18日（水）		9	6月4日（土）	
3	5月19日（木）		10	6月6日（月）	
4	5月20日（金）		11	6月7日（火）	★
5	5月22日（日）		12	6月8日（水）	
6	5月23日（月）		13	6月9日（木）	
7	5月24日（火）	★	14	6月10日（金）	
			15	10月25日（火）	

表3 総合健診受付時間

予約時間	受付時間
午前8時	午前8時～8時30分
午前9時	午前9時～9時30分
午前10時	午前10時～10時30分
午前11時	午前11時～11時30分

★の日は託児を実施しています！

託児を利用できる予約時間は、午前9時、午前10時、午前11時です。



会田地区 地区計画の原案に関する 説明会を開催します

基山町長野の会田地区の地区計画等に関する申出書の提出がありましたので、原案に関する説明会を開催します。

▽日時 5月30日(月)
午後7時から

▽場所 基山町民会館
1階会議室

※問合せ先
まちづくり課

☎9217920

地区計画該当箇所



ごみの減量にご協力ください

基山町は、1人当たりのごみ排出量が県内でワースト3に入るほど多い町です。ごみを減らすためには、不要なものを買わないことや、購入時には長く使えるものを選ぶことが大事です。また、捨てる際もできる限り再利用・再生利用にまわすなど、ごみの減量と資源の有効活用にご協力をお願いします。

▽バザー品対象品目

家庭で使われていない家具、未使用のタオル・陶磁器等の生活用品、雑貨、衣類など

※バザー品を随時募集しています。自分にとっては不要なものでも、使ってくれる人がいるかもしれません。捨ててしまう前に一度ご検討ください。

※問合せ先

住民生活課 生活環境係

☎9217941

再使用する際の一つの方法として、町では寄附していただけ

※品物の受渡しに使用するため、不要になった紙袋も募集

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。ご協力をお願いします。

▽日時 6月5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、河川など

▽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。

は翌日以降に収集を行います。

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種類に分別していただければ、可燃不燃のどちらの袋を使用しても構いません。

※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。)

③各区の公民館で集められ、専用ごみ袋に入っているごみ

※ポイ捨て・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いたします。

※問合せ先

住民生活課 生活環境係

☎9217941

基山中学校補充学習支援事業 講師募集

6月から、基山中学校の生徒

の学力向上と学習習慣の促進を図るため補充学習を行いますので、講師の方を募集します。

ご希望の方は、写真を貼った履歴書をご提出ください。(郵送可。履歴書は基山町ホームページからもダウンロードできます。)詳細は、お問い合わせください。

▽仕事内容

中学生の基礎的な学力補充の援助

・平日(週2回)

放課後1時間30分程度

・土曜日(月1回)

午前中1時間30分程度

・長期休業中(夏休み)

午前中1時間30分程度

▽住所要件

不問

▽資格要件・年齢要件

不問

▽報酬

1回 3,300円

▽募集人員

若干名

▽募集期間

5月31日(火)まで

(土・日曜日、祝日を除く)

※申込み・問合せ先

教育学習課 学校教育係

☎9217980

「男性の料理教室」参加者募集

基山町食生活改善推進協議会では、「男性の料理教室」の参加者を募集します。

食べたいものを自分で作れると楽しいですよ。家族も大喜び。

また、自分で作ると一段とおいしく頂けます。自立して、「輝く男」になりませんか。未経験者、大歓迎です。お気軽にご参加ください。

▽日時

①7月7日(木)

②7月14日(木)

③7月28日(木)

④8月4日(木)

午前9時30分〜午後1時

▽場所

基山町保健センター

▽参加費

800円(4回分)

▽持参するもの

エプロン、三角巾、筆記用具

▽定員

15名(先着順)

※申込み・問合せ先

基山町保健センター

☎9212045

☎9212148



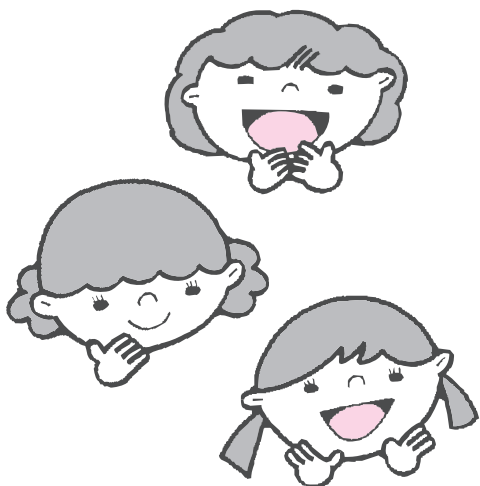
ヘルスマイトの食育だより

町では、食生活改善推進員(ヘルスマイト)が食育活動を行っています。活動内容は、保健センターや地区公民館での料理教室、憩の家での料理講習会、保育園での調理実習体験などさまざまです。今年度も総会が行われ、新たに3名の会員が加りました。健康の基本はバランスのとれた食事です。「私達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

☎9212045



子育て支援の一つとして園庭開放を行っています。園の行事と一緒に参加できますので、どうぞ親子で遊びに来てください。

- ▷対象年齢 就園前の乳幼児
- ▷参加費 無料
- ▷時間 午前10時～11時30分
- ▷受付 基山保育園（事務室前）
- ▷持参するもの 帽子・水筒など



行事予定

6月 7日（火）人形劇（午後から）
 7月 22日（金）夏祭り（夕方から）
 10月 8日（土）運動会
 ※詳細はお問い合わせください。

悪天候や諸事情により中止する場合があります。

園庭開放日程		
5月	25日（水）	★
6月	8日（水）	
	22日（水）	◎
7月	27日（水）	★
8月	10日（水）	
	24日（水）	◎
9月	14日（水）	
	28日（水）	★
10月	12日（水）	
	26日（水）	◎

★：給食試食の日 ◎：離乳食試食の日



★ 給食試食	対象年齢：13か月以上4歳未満 定員：各回10人
◎ 離乳食試食	対象年齢：13か月未満 定員：各回3人
時間	午前11時30分～12時30分
場所	遊戯室
試食参加費	200円
予約方法	各月、希望日の1週間前までに予約

※試食の数に限りがありますので、定員になり次第締め切ります。

お・や・く・そ・く

- 園庭開放は親子参加です。けがのないように保護者の責任のもとで遊びましょう。
- みんなの玩具です。分け合って大切に扱いましょう。
- 遊んだ玩具類は、子どもさんと一緒に、決められた場所に片付けましょう。
- 飲食はご遠慮ください。（お茶・ミルクは可）
- 排泄の後始末はきちんとして、おむつやごみは必ず持ち帰りましょう。
- 荷物は各自で管理してください。また、子どもさんだけ室内でお預かりすることはできません。



ご不明な点がございましたら、お気軽にお問い合わせください。

※問合せ先 基山保育園 ☎92-2305

有料広告

アイズ基山駅前整骨院

検索

『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。



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

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

☎0942-85-9787



基山町まちづくり基金事業活動報告会及び情報交換会を開催しました

3月29日(火)、佐賀大学の五十嵐教授をお招きし、基山町まちづくり基金事業活動報告会及び情報交換会をワークショップ形式で行いました。

まちづくり基金事業による各団体の事業活動報告会では、コミュニティ活動について「モンキーサロン」及び「けやき台朝市実行委員会」、環境美化活動や安心安全まちづくり活動について「悠々クラブ」、情報化社会への順応性について「シニアネット基山」が報告されました。

五十嵐教授は情報交換会の中で、「自分たちの活動の自慢話をして活動の意味を再確認することを継続してほしい。自分たちの活動が誰かの役に立っていることを実感することが重要であり、そのことが活動を継続するための原点である」と述べられました。

寄附ありがとうございました
(敬称略)

基山町社会福祉協議会へ

[香典返し]

- ・池田 孝雄 小林 (亡 ツタ)
- ・秦 由紀子 玉虫5丁目
(亡 憲一)
- ・高木 縫子 文教通り6丁目
(亡 岩男)
- ・日野 春記 けやき台4丁目
(亡 みち子)

編集後記



この号が発行される5月15日、この日は姪の誕生日です。私自身が末っ子だからなのか、姪や甥が余計にかわいく感じられます。何をしてもかわいい。叱る必要がない立場だからこそでしょうか。「オネエちゃん」という名の私を叔母だと認識し、遊んでくれなくなる日を想像すると寂しいものがあります。(H)

竹きりボランティア募集

NPO法人 かいろう基山

昔ながらの恵まれた里山を復活させるために、竹きりボランティアを募集します。未経験者でも安全に作業できます。昼食を準備しています。

日時 5月21日(土) 午前9時～午後2時(午前8時30分受付開始)

集合場所 かいろうの館(基山町園部2094) **服装・持参するもの** 長袖シャツ、長ズボン、滑りにくい靴、飲料水
※保険加入のため、5月19日(木)までに氏名、年齢をお知らせください。
申込み・問合せ先 かいろう基山 松原
☎090-2516-5007

第23回 21世紀社会福祉セミナー

佐賀県社会福祉士会

日時 6月18日(土) 午後1時～4時30分(午前12時30分受付開始)

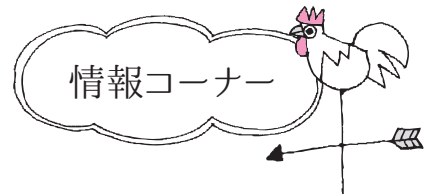
場所 アバンセ 大ホール **内容** 基調講演「現代の貧困を考える」、シンポジウム「生活困窮者自立支援制度 施行後1年の現状と展望」 **定員** 300人
参加費 無料 **申込み期限** 6月13日(月)

申込み・問合せ先

佐賀県社会福祉士会

☎0952-36-5833

☒0952-36-6263



佐賀県調理師試験実施要領

佐賀県健康増進課

試験日時 7月14日(木) 午後1時～4時30分 **場所** グランデはがくれ

受験資格 佐賀県ホームページをご覧ください **試験方法・科目** 筆記試験(食文化概論、公衆衛生学、栄養学、食品学、食品衛生学、調理理論)

申込み方法 受験願書は県内の各保健福祉事務所又は佐賀県健康増進課において配布。郵便請求の場合は、請求者の氏名、郵便番号、住所を明記し、140円分の切手を貼った返信用封筒(角形2号)を同封の上、封筒の表に「調理師試験受験願書請求」と朱書きすること **受付期間** 5月16日(月)～20日(金) 午前8時30分～午後5時15分。郵送の場合は5月20日(金)消印有効 **提出先** 県内の各保健福祉事務所。郵送の場合は、必ず簡易書留で「調理師試験受験願書在中」と朱書きすること **受験手数料** 6,100円
問合せ先 佐賀県健康増進課

☎0952-25-7074

鳥栖保健福祉事務所

☎83-3579

としょかんだより

開館時間 午前9時～午後6時

休館日 毎週月曜日・祝日・国民の休日
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 92-0289

新しい図書館が
ついにオープンしました！
DVD・CDも
1人2点まで貸出できます。

お話会のお知らせ

みなんでお話をきいてみませんか？

日曜お話会

5月29日(日)
午前9時30分から
(おはなしのへやにて)

まあまほけっとお話会

6月10日(金)
午前11時から
(おはなしのへやにて)

新刊ピックアップ!!



「羊と鋼の森」 宮下 奈都/著 文藝春秋

ピアノの調律に魅せられた一人の青年。彼が調律師として、人として成長する姿を温かく静謐な筆致で綴った、祝福に満ちた長編小説。2016年本屋大賞受賞作！

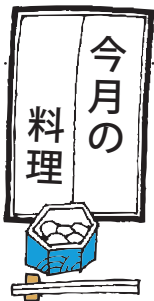


「猫と五つ目の季節」 山田 稔明/著 mille books

音楽家の〈僕〉が愛猫と過ごした愛すべき日々。三毛猫ポチが招いた奇跡の物語と新しい季節。日々のささやかな風景を鋭い感性で繊細に描写した歌詞で定評のあるシンガーソングライター・山田稔明(ゴメス・ザ・ヒットマン)が瑞々しい文体で愛猫と暮らした13年を魂込めて綴った自伝的初小説

- ◆ 考える力をつける3つの道具 岸良 裕司
- ◆ 思考は現実化する ナポレオン・ヒル
- ◆ ニッポン・アートの躍動 高階 秀爾
- ◆ 俳句上達9つのコツ 井上 弘美

- ◆ はたらく魔王さま! 和ヶ原 聡司
- ◆ 犬・猫の気持ちで住まいの工夫 金巻 とも子
- ◆ かわいい毎日のキルト こうの 早苗
- ◆ ぼくらちきゅうじんだいひょう! くすのき しげのり



ロコモティブシンドローム予防料理

～健康づくり普及料理講習会より～

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)は、運動器の障害により要介護になるリスクの高い状態になることをいいます。高齢化に伴う機能低下を遅らせるために示された考え方です。

カルシウムは骨粗鬆症予防をはじめ、色々な疾病の予防に欠かせない栄養素です。骨粗鬆症の予防のためには、カルシウムと一緒にビタミンDやビタミンKも必要です。毎日の食事で上手に摂りたいものです。なお、栄養素以外に大切なこともあります。それは骨に刺激を与えることです。骨は適度な刺激がないと十分に作られないため、運動習慣をもつことが重要になります。

野菜のチーズチャンプルー

材料(4人分)

木綿豆腐	150g
中ねぎ(白ねぎ)	1/2本(50g)
人参	1/2本(50g)
小松菜	200g
ごま油	大さじ1
塩	少々
こしょう	少々
スキムミルク	大さじ1
溶けるチーズ	40g
卵	1個

エネルギー…135kcal
たんぱく質…8.3g
脂質…9.2g
カルシウム…234mg
塩分…0.5g

- ① 豆腐は水切りをし、一口大にちぎる。中ねぎは斜めに、人参は短冊に、小松菜は5cmの長さに切る。
- ② フライパンでごま油を熱し豆腐を焼き、空いてる部分で中ねぎと人参を炒める。
- ③ 豆腐がきつね色になり野菜がしんなりしたら、塩・こしょうで味を調える。小松菜を加えて更に炒め、色が変わったらスキムミルクと溶けるチーズを加える。
- ④ 溶き卵を③に回し入れて、半熟状になったら火を止める。

きなこプリン

材料(4人分)

スキムミルク	28g
砂糖	大さじ2
きなこ	大さじ2
粉寒天	1.6g
水	200cc

エネルギー…56kcal
たんぱく質…3.4g
脂質…0.8g
カルシウム…85mg
塩分…0.1g

- ① スキムミルク、砂糖、きなこ、粉寒天を混ぜ合わせた後、水を加え、よく混ぜ合わせる。
- ② ①をよく混ぜながら火にかける。煮立ったら火を止め、網などでこしながらぬらした型に流し、冷やし固める。

※問合せ・献立レシピは
基山町保健センター
☎92-2045
[F]92-2148

