

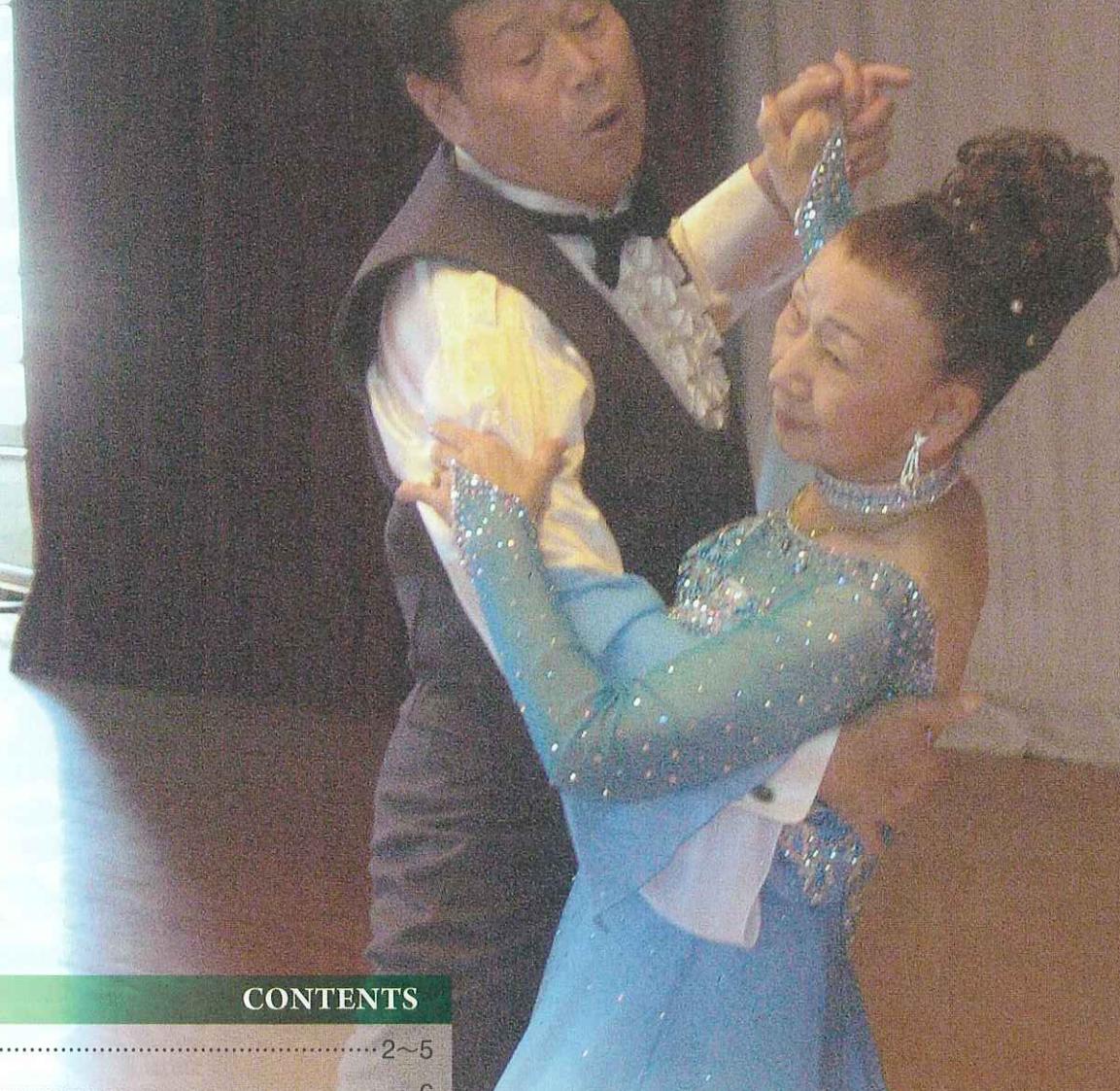


広報



こうほく

愛あふれる ふれあいのまち江北町



CONTENTS

特集	2~5
まちの話題	6
第5回かがり火まつりの開催	7
調査票の記入はお済みでしょうか	8
国民健康保険ご加入のみなさまへ	9
平成23年版佐賀県民手帳発売!／骨髄バンク推進月間	10
道路交通センサスにご協力をお願いします／	
サガン鳥栖2010.10SCEDULE	11
介護保険	12
ネイブルフリーマーケット	13
シリーズ うちの店の人気ランキング	14
お知らせ／募集	15
臨時職員募集／ヘルシークッキング	16
いきいき健康カレンダー／おすすめ新着本／日曜在宅医	17
くらしのカレンダー	18

2010
OCTOBER
VOL.209
10

まちの人口 前年同月比
(平成22年8月31日現在) (平成21年8月31日現在)
人 口 9,698人 9,684人
男 4,567人 4,561人
女 5,131人 5,123人
世帯数 3,119世帯 3,067世帯
(町の木) モチの木 (町の花) 水仙

特集

元気な老後を送ろう

活力ある高齢者たち

世界一長寿国ニッポン。

誰もがいつまでも元気に暮らせたら、と願っています

長い老後を活力を持って、豊かに生きるというのは、長寿社会を送る私たちにとって大きな課題です。

充実した人生を送るために

は、老後の人生をいかに健康で生きがいを持って送るかが重要です。自分の好きなことや人の役に立つことに取り組むこと、向学心を持ち続けることは、気持が活性化され、健康長寿につながるのではないか。

また、身体の健康はもちろん心の健康を保持することも大

きなポイントになってくると

思います。心の健康を損なうと、活動性や向上心、興味といつたものが減退しがちです。

『楽しみを持ち、明るく、積極的に生活する』これができれば

いうことなしです。

さて、江北町のご高齢の方の

中にも生涯を通じた趣味、何か

を学び続ける学習意欲や好奇心、社会に貢献することなど、

生きがいのある、充実した人生

を受けられている方がたくさん

いらっしゃいます。

楽しみを持ち、明るく前向きな高齢者さんたちに共通しているのは、積極的に人との関わりを持ち、精神的に自立して受け身ではないってこと。

高齢者というと第一線から退いた人、人から支えられてい人というイメージがありますが、これって、ほんとに失礼なことで、積極的に人のために活動され、自ら地域の方々と交流し、気持ちを共有する仲間がいてさらに活動の輪を広げていらっしゃいます。

今月は、みなさま方もよくご存じの方々と思いますが、元気で活力のある高齢者の方々を紹介します。

年齢を問わず、いきいきと輝いている人は本当に素敵です。今回紹介する方々のように、何歳になっても充実した人生を送ることができるよう、見習いたいものです。



87歳

PTA活動→町会議員→ボランティア活動
新町区 田村 久継さん



85歳になられてから、始められた、子どもたちの下校の見守り隊。「ただいま」「おかえり」と子どもたちと声掛け合うのが、田村さんの今の日課です。

田村さんの人生、生き様をお伺いして、驚いたのが、すべて明確にはつきりと記憶されていること。年月日がすらすら出てこられるのがすごいなと感心させられます。それだけ、激動の人生を歩まれてきたんだなと思います。

旧肥前町の大鶴炭坑で働いていた田村さんは、昭和32年炭坑の閉山があり、当時、労働組合の青年部長をしていた田村さんが責任者となり、252名の子どもたちをつれて、杵島炭坑のある江北町に引っ越ししてこられ、そこから、田村さんのPTA活動が始まります。

その頃の一番思い出は、PTAの福祉対策委員長のとき、当時、県内でも1ヵ所しかなかった給食を、役場や議会に働きかけて、視察や試食にこぎつけ、役場が計画していた年度

よりも5年間も早い昭和37年から給食開始を実現できました。

田村さんは、子どもさんが在学されている間、小・中・高校とPTA役員、副会長、会長をされ、昭和49年から5年間は、江北町の教育委員を、そして

56歳で町会議員に初当選以来84歳まで町議会議員を務められました。

「私の人生は、とにかく貧乏に生まれたから、母から人より一步先をいく人間になれと励まされて育てられたことが、今につながっている。また、積極的にいろんな人に会いに行き、大勢の人に接してきていい仲間に出会えた。相手のいいところを盗みどりして自分に生かしていく。これが私の人生」

そして最後に、「自分のことより、人のこと。元気である限り、子どもに関わっていきたい」とお話になりました。

ボランティア活動にご尽力されてい田村さんの前向きな生き方は私たちのお手本ですね。

79歳

前江北町交通安全指導員及び白石地区交通安全協会会長
下分区 础 守義さん



町民体育大会等の交通指導でおなじみの础さん。

交通指導員は、町の嘱託です。町が委嘱を始めた初代から、础さんは交通指導員をされており、今年3月に退任されるまで半世紀も

の間、江北町民の交通安全のためにご尽力されています。

また、白石地区交通安全協会の会員も、これまで半世紀もの間続けれられました。こんなに長く、続けられる原

動力は何ですかとお聞きいたら、「责任感と意気込み、そして、人のために尽くしたい性分だから」と

これからの目標は、「高齢者の事故防止。最近発生した江北町の高齢者の死亡事故、白石町で発生した3件の事故も、自分なりに言うと、3のつく日にばかり発生しているので、3のつく日は用心してください」とお話になりました。

础さんは、現在79歳になられますが、人生の大半を、地域住民の交通安全のために尽くされ、なお金進行形で取り組まれています。ひと口に50年と言いますが、小林議会議長さんが議員になられる前、そして、田中町長が町長になられ

んとまあ、はきはきとお話ししされ、元気ハツラツ。とても、87歳とは思えません。

リズムダンスに情熱を燃やす、片桐さん。きっかけは、5人のお子さんを育て上げ、何か始めようかなと思つているとき、ご近所の嫁仲間の池上さんに誘われてやり始め、かれこれ20余年のキャリアです。

片桐さんがやり始めた頃は、50人くらいいたダンス仲間も、年齢が上がるにつれ、やめて行かれ、すこし少なくなつたそうですが、そんな中、若い頃水泳選手だったという片桐さんは、いまだ、「足も膝もどがあくもなか。薬も飲んだことなか」そうで、まさに鉄人です。

リズムダンスを続けるのは、第1に健康のため。「絶対ボケんぞ」と、ボケてしまふたらいかん。人から相手にされんごとなる。自分のこ

87歲

リズムダンスとボランティア活



生きてる限り
人に迷惑を
かけないよう
健康第一を心がけます

といつても、どこも体が悪くない
ということほどすばらしいことは
ない。体が強いと人に迷惑をかけ
ないから、生きている限りは健康
第一」ときつぱりでした。

リズムダンスの魅力をお聞きし
たら、「最近のリズムダンスの振り
付けは難しいのが入っているけど、
覚えてできるようになるというの
が、楽しく楽しくてたまらないし、
リズムダンスを通して、友達や仲
間が増えた。それに、昔は人前に
立つと、まつかつかになつてたけ
ど、今は、どつぎやあくもなか」
といきいきと話されました。

このお年で、というと失礼です
が、まだまだ農作業もされていて、
畑や田んぼで野菜作りをされてい
ます。

健康の秘訣は「腹八分に病なし」
の実行だそうです。

たという池上さん。
その池上さんがリズムダンスを始めたのは、シルバーさんの健康づくりのために、町が始めたのがきっかけ。
リズムダンスの練習は、老人福祉センターであつており、そこで習ったのを、地元石原公民館で、地区の方に片桐さんとともに教えていたそうですが、今ではその方も老人福祉センターで一緒にリズムダンスに取り組まれるようになりましたそうです。
池上さんたちは、江北町ボランティア協議会に入つておられ、栄寿荘等の施設に慰問にも行かれています。
「一生懸命習つて、覚えて、舞台に立つのが何よりも楽しい。以前は、舞台に立つと緊張して、あがつて、手が震えていたけど、今はほんとに楽しい。

86歲

リズムダンスとボランティア活 石原区 池上 清子さ



健康の限り、
リズムダンス
ボランティア
続けるます

「なんと食事に行つたりするのも、とても楽しい。」と充実されている様子が、ひしひしと伝わってきました。

目標をお聞きしたところ、「この曲を覚える!」というのが目標」と即答でした。

そして、池上さんがリズムダンスを習っている、奥山由美子先生があこがれの方で、「踊りの上手さはNo.1。顔も衣装もきれい。奥山先生を見ているだけでも楽しい。てきぱきした話し方も好き。奥山先生のようになりたい」とお話しになりました。

大好きなリズムダンスを健康の限り続け、健康な体は自分で作つていかんといかんから・・とおつしやる池上さん。とても90歳に近い方とは思えないくらいきらライフingの方でした。

今年95歳になられます石井キチさんは、趣味にスポーツにボランティアにと、積極的に取り組まれる、スーパーおばあちゃんです。石井さんは、もともと、編み物の先生で、文化協会では90歳まで、編み物を教えていたそうです。

運動大好きの石井さん。30年以上前に始めたというゲートボールは、毎月試合があつていて、毎回出場されています。グランドゴルフ歴は4～5年だそうですが、行けるときは（ほぼ毎日）練習に行かれ、時々行われる試合にも行かれているそうです。

また、石井さんは、江北町ボランティア協議会に入つておられ、布おもちゃ『ドリームビックキー』というグループで活動されています。『ドリームビックキー』さんは、障がいのある方に手作りのおもちゃを提供しようということで平成12年に結成され、南郷の武富幸

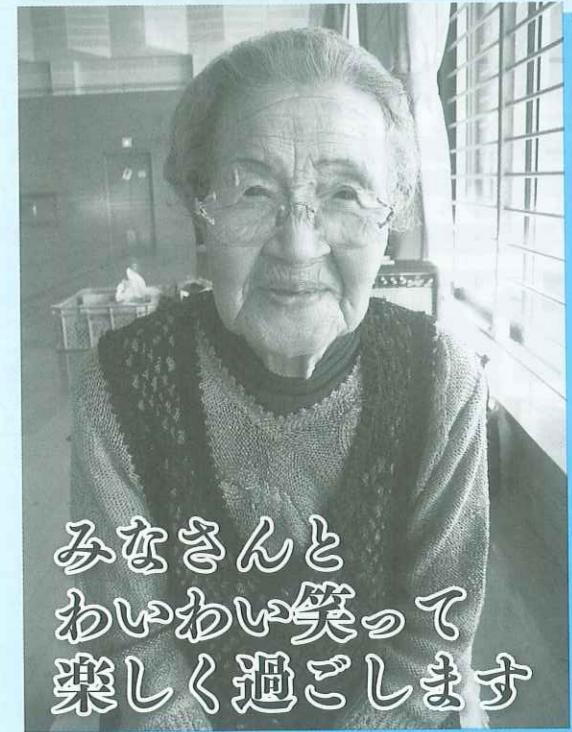
子会長に誘われて石井さんも加入、これが10年前のことですから、石井さんが85歳の時です。

小学生を対象に、お手玉作りをされたり、子ども祭りで手芸を教えたりもされています。「今年は、指編みを教えました。簡単にできるし、頭の体操にもなります。いろいろな物を作つて喜んでもらうのがうれしい」と話されました。

健康の秘訣をお聞きしたところ、「特別なことはしていないけど、TVのみんなの体操は必ずしている。食事も若い人と一緒で何でも食べます。そして、くよくよしないで、したいことを楽しくしていきます」とのことでした。

石井さんは、お孫さん夫婦と曾孫さんの5人家族で、お孫さんたちとの生活が気持ちの若さにも目付の若さにもつながつていらつしやるようです。

95歳



みなさんと
わいわい笑って
楽しく過ごします



食と農と人との交流 「第5回古代かがり火祭り」 ～江北町でふれあおう～

開催日：平成22年11月6日㈯ 場所：江北町ふれあい交流センター「ネイブル」

12:00	オープニング	浮立太鼓(東区) マーチング(江北幼稚教育センター)
12:30	開会式 挨拶 歓迎の挨拶	副委員長 三苦 紀美子 委員長 江頭 義太 町長 田中 源一
12:45	表彰	かえる川柳発表
12:55	合唱	江北中学校音楽部
13:10	講演	ボカシ作りについて
14:00	民謡舞踊	子ども体験民謡・3B教室 貴三麻会
14:45	江北ソーラン	江北小学校5、6年生
15:00	絆作り体験	先着100組
16:30	創作太鼓	福富大人・子供太鼓
17:00	ピッキーのど自慢	ゲスト：つくしのさくら
18:00	閉会式	副委員長 相島 幸正

※午前10時からカエル検定が始まります。
参加対象者：先着40名。事前申込が必要です。
採点中は北九州市立自然史・歴史博物館学芸員山根明弘氏にカエルにちなんだ面白い話を聞いていただく予定です。
※詳しくは、江北町商工会ホームページをご覧下さい。
[http://www.sashoren.ne.jp/kouhoku/]



- 日(江北小)・中・韓の児童による、環境保全啓発絵画展(90枚)
- 園児によるピッキー絵画展を展示します。是非ご覧下さい。

☆午前10時から露店やフリーマーケットが立ち並びます。なお、今年も餅つき体験ができます。



※出演者等の都合により一部プログラムに変更の場合がございます。予めご了承をおねがいします。

ピッキーのど自慢 出場者募集のお知らせ

出場
対象者

江北町民及び職場勤務者(10名)

※申込者多数の場合は抽選で(10名)にさせていただきます。
※プロ経験者はご遠慮下さい。

応募
方法

郵便はがき又は、FAXに下記の事項をご記入のうえ、ご郵送ください。
①歌手名及び曲名 ②住所 ③氏名 ④年齢 ⑤職場名 ⑥電話番号

応募
締切

10月15日

申し込み先

〒849-0592 江北町大字山口1651-1
江北町役場産業課(FAX86-2130)

※出場の際には選曲カラオケのCDかカセットテープが必要になります。

★チャンピオン賞：トロフィー 副賞：19型液晶地上デジタル放送対応テレビ

問合せ先 江北町役場産業課 TEL86-5615

駐車場案内

江北小グランド=300m・幼稚教育センター=250m
峰組駐車場=100m離れております。

9/12 江北ビックキーズ 学童オリンピック好成績



J A杯第25回佐賀新聞学童オリンピック陸上競技大会が9月12日、佐賀県総合運動場陸上競技場で開催され、江北ビックキーズが出場し、またまたすばらしい成績を修めました。女子100メートルで優勝を成し遂げた川崎さんは、ずっと2位が続いていたそうで、悲願の優勝です。百武監督のお話ではこの夏休み、練習メニューに堤雄神社の階段往復5回を取り入れ足腰強化をされたそで、その成果が、今回の結果に現れたのではないかとのことです。江北ビックキーズは着実に実力を上げており、各大会で好成績を出しています。本番で日頃の成果を出し切れる勝負強さもまた、すばらしいですね！

大会結果は左記のとおりです。

▼女子6年100メートル	優勝 川崎祐由
▼女子4年100メートル	2位 田中馨
▼女子5年400メートルリレー	3位 古野・峰松・森・土井
▼女子ソフトボール投げ	優勝 吉田祐香
▼女子走り高跳び	3位 岸川綾華

9/15 交通安全高齢者自転車白石地区大会



9月15日(水)江北町全天候広場において、交通安全高齢者自転車白石地区大会が開催されました。今回参加されたのは、江北町老人会佐留志チーム(岸川満さん・大串三好さん・香月三男さん・田中昭美さん)と物語分チーム(江口逸郎さん・石原政徳さん・吉岡偉寿さん・吉岡常由さん)です。この大会は、高齢者の関係する事故が年々増える中で、高齢者の事故防止対策の一環として、交通安全ルールの遵守、自転車の正しい乗り方、技術向上を目指し日頃実施している交通安全教育の効果を一層高めるために、競技を通じて交通安全についての興味と関心を持つてもらい、交通事故を防止することを目的として実施されています。自転車は行動範囲を広げる手軽で便利な道具ですので、多くの高齢者の方が、日常的に自分の足として使っていますが、転倒事故は非常に危険なものになっています。その原因は、一つではなく、自転車の不備や場所等周囲の状況、急いでいたなど自分の不注意やそのときの履き物などの要因が重なり合って起きています。「つっかけが滑り、ペダルを踏み外して転倒」「たくさんの荷物をのせて走っていて、道路の凹凸で転倒」など、本人が原因とするものも少なくありません。自転車を利用されている方は、正しい交通ルールとともに、こうしたことにも関心を持ち、自転車事故を防止していただけたらと思います。

江北町国民健康保険に加入の皆様へお知らせ

人間ドックのご案内

江北町国民健康保険では、下記の要領で人間ドック検査受診者の募集を行っています。

希望される方は、印鑑を持参のうえ、役場福祉課国保係まで申込みをお願いします。

病気の早期発見、早期治療のために、健康に自信があっても、年に1度は健康チェックをしましょう。



対象者要件

- ①江北町国民健康保険の被保険者
- ②30歳以上の人（平成22年4月1日現在）
- ③病気療養中でない人
- ④国民健康保険税の滞納がない人
- ⑤国保の特定健診及び
町の総合がん検診を受診していない人

自己負担額

10,500円

指定医療機関

大町町立病院

検査期間

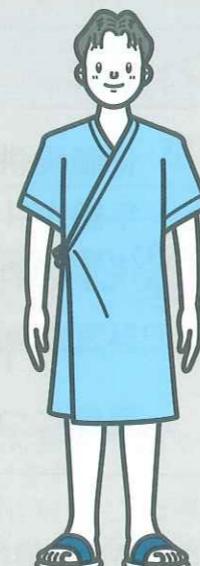
平成22年10月1日～23年1月31日

*ご自身で他の検査機関に申し込みをされ、既に受診されている方又は受診予定の方についても上記要件を満たす方には、一定の額を助成しています。詳しくは、役場福祉課国保係にお尋ねください。

脳ドックのご案内

最近、めまいや手足のしびれ、ろれつが回らない等を感じたことがありませんか？

クモ膜下出血や脳腫瘍、脳血栓の早期発見、早期治療に資するため、下記の要領で脳ドック検査受診者の募集をします。希望される方は、印鑑を持参のうえ、役場福祉課国保係まで申込みをお願いします。



対象者要件

- ①江北町国民健康保険の被保険者
- ②40歳から74歳までの間（平成22年4月1日現在）
- ③加入した期間が1年以上の人
- ④国民健康保険税の滞納がない人

定員

10名（定員を超えた場合は別に定める基準により抽選）

指定医療機関

新武雄病院

検査期間

平成22年12月1日～7日までの指定する日

自己負担額

10,500円

募集締切

平成22年11月5日（金）

（問合せ先）江北町役場福祉課国保係 TEL86-5614

*十月七日までに提出をよろしくお願いします。

調査票の記入はお済みでしょ？

国勢調査は、平成二十二年十月一日現在、日本に住んでいるすべての人及び世帯が対象です。

平成二十二年国勢調査は、我が国が本格的な人口減少社会となつて実施する最初の国勢調査で、日本の未来を考えるために欠くことのできない最新の人口・世帯の実態を明らかにする重要な調査です。

調査結果は、さまざまな法令で使われるほか、社会福祉、雇用対策、生活環境の整備など、私たちの暮らしのために役立てられます。

記入いただいた調査票は、封筒に入れて封をした上で調査員に渡してください、市区町村に郵送で提出していただきます。

国勢調査をよそおった「かたり調査」にご注意ください。

※万一一、調査票が届いていない場合は、市区町村にご連絡ください。



封筒に入る前に、調査票の記入に誤りがないか、確認をお願いします。



国勢調査

総務省・都道府県・市区町村

国勢調査については、平成22年国勢調査広報サイト「国勢調査e-ガイド」をご覧ください。

国勢調査e-ガイド

検索

<http://www.stat.go.jp/data/kokusei/2010/kouhou/index.htm>

道路交通センサスにご協力をお願いします

国土交通省では、自動車の利用実態を把握し、将来の交通計画を立てるための基礎資料を得る目的で、全国一斉に「道路交通センサス」(全国道路・街路交通情勢調査)を実施しています。

調査内容は、今年6月末現在の国土交通省が管理する自動車登録情報から調査対象車両を無作為に選定し、選定した調査対象車両を所有されるお宅に調査員が訪問し、調査票の配布と記入の仕方をご説明させていただきますので、調査の趣旨をご理解いただき、ご協力下さいますようお願い申し上げます。

本調査についてホームページ(<http://www.mlit.go.jp/road/h22census/>)にて公開しておりますので、ご覧下さい。

平成22年10月

《問合せ先》

○国土交通省 九州地方整備局 佐賀国道事務所 調査課 TEL:0952-32-1151



サガン鳥栖 2010.10 SCHEDULE

…ホームゲーム

節	日 時	キックオフ	対 戰 相 手	会 場
29	10/ 3(日)	13:00	ファジアーノ岡山	カンスタ
天皇杯3回戦	10/ 9(土)	13:00	横浜F.マリノス	三ツ沢
30	10/17(日)	16:00	横浜FC	佐賀陸
31	10/24(日)	13:00	東京ヴェルディ	ベアスタ
32	10/31(日)	13:00	ロアッソ熊本	水前寺

平成22年 佐賀県金婚夫婦表彰式のご案内

とき 10月17日(日)13時～ ところ 武雄市文化会館(武雄市武雄町武雄5538-1)
西日本新聞社主催: 参加費 無料

対象者 昭和35年(1960)御結婚のご夫婦(結婚50周年が過ぎた方で、同表彰式に参加されていない方も可)
証明書類は必要ありません。西日本新聞をお読みでない方でもご参加頂けます。

申込方法 申込書に必要事項を記入のうえ、お近くの西日本新聞エリアセンター(販売店)もしくは事務局に送付。
エリアセンター(販売店)に申込書は準備しています。お電話いただければ申込書をお届けします。

詳しくは西日本新聞金婚夫婦表彰式事務局までTEL092-711-5113 FAX092-713-7117 午前10時～午後5時
(株)西日本新聞社 〒810-8721 福岡市中央区天神1-4-1 TEL/092-711-5151

平成23年版 さが県民手帳発売!

手帳としての機能(各月行事予定表や日記欄)はもちろん、各都道府県、県内市町の人口、面積などを掲載した統計編をはじめ、観光施設の案内や官公庁の所在地、郷土の歳時記(市町のイベント)、その他、さが県民手帳ならではの仕事や暮らしに役立つ情報を多数掲載しています。

○価格 大型(14.2×9.0cm) 650円 小型(10.8×7.5cm) 500円 平成22年10月下旬 予定

(事前に御予約承ります。)

発売開始

○色 若葉色

※大型、小型共に専用鉛筆付

お申し込み・お問い合わせは 総務企画課 TEL 86-5612

骨髓バンクを知っていますか?

～10月は「骨髓バンク推進月間」です～

毎年、約6,000人が、突然、白血病などの血液難病にかかっています。

骨髓移植を受けることができれば、多くの人の命が助かります。そのためには、白血球の型が一致する骨髓提供者(ドナー)が必要です。

しかし、一致する確率はわずか数百人から数万人に一人ですので、1人でも多くの患者さんを救うためには、たくさんのドナーが必要になります。

あなたも、骨髓バンクに登録しませんか?

—ドナー登録できる方—

- ・骨髓提供の内容を十分に理解している方
- ・年齢が18歳以上、54歳以下で健康な方
- ・体重が男性45kg以上/女性40kg以上の方

—ドナー登録の方法— 登録は採血で完了

- ・登録についてご理解いただいたうえで採血(2ml)をします。

【問合せ・申し込み先】

担当 杵藤保健福祉事務所 企画経営課 企画・新型インフルエンザ対策推進担当
電話 0954-22-2103 ※登録を希望される方は、事前にご連絡をお願いします。

ネイブル フリー・マーケット

日 に ち 10月 24日 (日)

会 場：江北町ふれあい交流センター ネイブル多目的ホール

時 間：10:00～17:00

出店料：一区画 1,000円 (3m×3m)

～出店者募集中～

※当日は駐車場を無料開放いたします。

※雨天決行です。

申し込み・お問い合わせ
TEL 71-6321 ネイブル

先着300名様に抽選券配布

当選した方には豪華商品(^▽^)/
ネイブル特賞は「かえる商品券1万円分」
他にも商品盛りだくさん♪ぜひお越しください！

ネイブルではカレーを販売します！

2010 秋



正確な要介護認定を受けるために

介護保険 Q & A



介護保険のサービスは誰でも利用できるのですか？

65歳を超えており、介護保険の被保険者証を持っています。訪問介護などのサービスを受けたいのですが、まずはどうすればよいのですか？



お住まいの市町に申請して、要介護認定を受けましょう

サービスの利用を希望する場合は、お住まいの市町に「要介護認定」を申請します。申請後は認定調査や審査を経て、「要介護」「要支援」「非該当」といった認定結果に応じたサービスを受けることになります。



主治医の意見書は誰に頼めばよいのでしょうか？

主治医の意見書は、誰に、どのように依頼するとよいのでしょうか？普段は受診しないような大きな病院の医師の方がよいのですか？



かかりつけのお医者さんに頼みましょう

普段から受診していて、自分の心身の状況に詳しいかかりつけのお医者さんが適しています。主治医がない場合は、市町に相談しましょう。早めに相談、受診して健康状態や生活状況を正確に伝えましょう。



認定調査では普段よりがんばって答えた方がよいですか？

認定調査のときには、心身の状況を普段より元気なときの状態で答える方が望ましいですか？それとも、あえて悪い状態を強調すべきですか？



心身の現状を過不足なく正確に伝えることが重要です

とても調子の良いときや、悪いときのことを強調するのではなく、「普段はできるが、〇〇のときはできない」など、訪問調査員の質問に対して、普段の健康状態を中心に補足します。なるべく現状を過不足なく正確に伝えるようにこころがけましょう。



認定結果に納得がいかないときはどうすればよいのですか？

認定の結果が出ました。ただ、自分の要介護状態区分が妥当なのかどうか、よくわかりません。これで満足できるサービスが受けられるのか不安です。



自分の介護の度合いを納得いくまで確認しましょう

要介護や要支援の区分に応じて、介護保険で受けられるサービスの種類や支給限度額が違います。認定結果にそってサービスを受けてから再検討することも大切ですが、結果が出た時点で不服や疑問がある場合は、まず市町の窓口に相談してみましょう。

いきいき健康カレンダー

10月	事業名	受付時間	時間帯	場所
1(金)	気功教室	9:30~10:00	10:00~11:00	保健センター
4(月)	有酸素運動教室	9:30~10:00	10:00~11:00	保健センター
5(火)	ベビーすくすくひろば	10:00~	10:00~15:00	保健センター
6(水)	いきいき教室 はつらつ教室	9:00~9:30 13:00~13:30	9:30~11:00 13:30~15:00	保健センター
7(木)	おたまじやくし教室	9:45~10:00	10:00~11:30	保健センター
8(金)	気功教室	9:30~10:00	10:00~11:00	保健センター
13(水)	いきいき教室 はつらつ教室	9:00~9:30 13:00~13:30	9:30~11:00 13:30~15:00	保健センター
14(木)	おたまじやくし教室	9:45~10:00	10:00~11:30	保健センター
15(金)	気功教室 健康相談	9:30~10:00 9:30~10:30	10:00~11:00 9:30~11:00	保健センター

10月	事業名	受付時間	時間帯	場所
15(金)	乳児健診	13:00~13:15	13:00~15:00	保健センター
18(月)	有酸素運動教室	9:30~10:00	10:00~11:00	保健センター
19(火)	ベビーとママのにこにこ教室	9:45~10:00	10:00~11:00	保健センター
20(水)	いきいき教室 はつらつ教室	9:00~9:30 13:00~13:30	9:30~11:00 13:30~15:00	保健センター
21(木)	おたまじやくし教室	9:45~10:00	10:00~11:30	保健センター
25(月)	有酸素運動教室	9:30~10:00	10:00~11:00	保健センター
26(火)	2ヶ月児相談	9:45~10:00	10:00~11:00	保健センター
27(水)	いきいき教室 はつらつ教室	9:00~9:30 13:00~13:30	9:30~11:00 13:30~15:00	保健センター
28(木)	おたまじやくし教室	9:45~10:00	10:00~11:30	保健センター

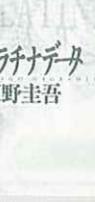


おすすめ新着本

一般書

児童書

絵本



『ブチナデータ』
東野圭吾著

『龍馬伝 3』
『雨心中』
『光待つ場所へ』
『ニーチェ、愛の言葉』
『寂聴辻説法』
『世界で一番やさしい胃がん』
『産後ママの体と心トラブル解消BOOK』
『子育てハッピーアドバイス 大好き！が伝わるほめ方・叱り方』
『二人で時代を生き抜くお金管理術』
『フェルトのマスコット』

他

福田 靖・著
唯川 恵・著
辻村 深月・著
適葉 収・著
瀬戸内 寂聴・著
高橋 信一・著
対馬 ルリ子・監修
明橋 大二・著
花輪 陽子・著
アランジ アロンゾ・著



原ゆたか著
『だだだだだだ』

『ちびまる子ちゃん まる子はマラソンがイヤの巻』
『嵐の夜の幽霊海賊(マジック・ツリーハウス28)』
『まじょねこビビゅめのまじょねこ学校』
『大人への階段 step1』
『名探偵コナン 推理ファイル人類の謎』
『恐怖！ホントにあった！？こわい話』
『読んで楽しむ日本の歴史地図帳』
『ふしぎなヨットのかいぞくやまねこ』

他

さくら ももこ・原作
メアリー・ポーク・オズボーン・著
中島 和子・著
小林 深雪・著
青山 剛昌・原作
絹華・作
大石 学・監修
斎藤 洋・作



『ぼくんちのティラノサウルス』
のぶみさく著

『あれあれなんだろな？』
『ぼくのおふろ』
『ちいさなあめふりぐも』
『むかしむかし』
『ぼくのいえにけがはえて』
『ゆっくりのんびり』
『ねずみさんのおかいもの』

すぎはら けいたろう・さく
鈴木 のりたけ・作 絵
せな けいこ・作 絵
片山 健・絵
石井 聖岳・絵
いとう ひろし・作
多田 ヒロシ・作

●随時、新しい本が入ってきています。新着本など、本の検索はネイブルのホームページからでもできますので、どうぞご利用ください。
●リクエストも受けけております。お気軽にカウンターまでどうぞ。
●毎月第3土曜日におはなし会を行っています。次回は10月16日(土)午後2時からです。
●ネイブルからのお願い:本を借りる人は、バッグをご持参下さい。みなさまのご協力をお願いします。
★9月13日~17日は蔵書点検のため休館いたします。

2010
国民読書年

白石消防署管内 日曜・祭日在宅医当番予定表

月	日	曜日	内科		外科	
			当番施設名	電話番号	当番施設名	電話番号
10	3	日曜日	順天堂病院(大町町)	0952-82-3161	かたふち産婦人科(白石町)	0952-84-6133
	10	日曜日	副島医院病院(白石町)	0952-84-2205	森外科医院(白石町)	0954-65-2059
	11	月・祝	高島病院(白石町)	0954-65-3129	高島病院(白石町)	0954-65-3129
	17	日曜日	大町町立病院(大町町)	0952-82-2816	古賀病院(江北町)	0952-86-2070
	24	日曜日	戸原内科(大町町)	0952-82-2051	白石共立病院(白石町)	0952-84-6060
	31	日曜日	有島病院(白石町)	0954-65-4100	稻富胃腸科外科(白石町)	0952-84-3027

※武雄地区休日急患センター

・診療時間:午前9時~午後5時(日曜・祭日) · 小児夜間救急(診療):午後7時~午後9時(土曜・日曜・祭日)

緊急雇用創出事業 臨時職員募集

江北町教育委員会では、下記により臨時職員を募集します。

希望される方は、平成22年11月5日までに担当課まで、履歴書をご持参下さい。

記

事業名	事業内容	雇用予定期間	募集人数	担当課
学校サポート (小学校事務補助)	◎学校事務補助業務全般 ・文書の収受及び受付事務 ・来校者接客及び電話等の応対 ・その他、庶務業務	4ヶ月間 自 平成22年12月 至 平成23年3月	1名	教育委員会 0952-86-5621

ヘルシー Cooking

江北町の郷土料理 『煮じゃあ』

作り方

- ①小豆は分量の4倍ほどの水に一晩漬けておく。漬けておいた小豆を火にかけ、沸騰したら、いったんゆで汁を捨て、再度水を足して八分程度の柔らかさに煮る。
- ②里芋は皮をむいて、一口大の大きさに切る。れんこん、ごぼう、人参は皮をむいて乱切りにする。こんにゃくは一口大にちぎる。
- ③ちくわとてんぷらも乱切りにする。
- ④鍋に油を熱し、頭と腸をとったりこを加えて炒め、②の材料を全て加えて炒める。全体に油がまわったら水を加え、途中アスクをとりながら煮る。
- ⑤①と③も加え、全体に柔らかくなったら、Aを加えて味をととのえる。



材料(4人分)

・小豆(乾燥)	40g
・里芋	140g
・れんこん	70g
・ごぼう	50g
・人参	60g
・こんにゃく	60g
・ちくわ	30g
・てんぷら	30g
・いりこ	8g
・油	小さじ2
・水	500ml
・砂糖	小さじ4
・みりん	小さじ4
・濃口しょうゆ	小さじ4

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	塩分(g)
136	4.9	2.3	80	1.0

生きることに楽しみを持ち、明るく積極的に生活されている元気なおじいちゃん、おばあちゃんを取材して、みなぎるパワーに驚くばかり。
何しろ、日々の生活に意欲的。やりたいことや目標が明確なことである。
定年は、今や引退ではなく、第2の現役世代へのスタートラインといわれている。これまで培ってきた、経験や技術を広く社会に提供することなども、生きがいの大好きな要因となる。町が委嘱する各審議会委員も民生委員さんも、区長さんもサークルで活動している方々も圧倒的に高齢者だ。すると、高齢者は元気のいい町づくりに、欠かせない存在であるということである。
また、いろいろな人の出会いで自分が変わったと田村さんが話されたが、新しい出会いは何歳になつてもある。積極的に行動していくと、人との出会いがある。それが気持ちを共有できる仲間に発展するなり、なんどぞぼうじいことか。石井さんが85歳になられてから「ドリームピッキー」に入られたように、自分さえやる気があれば、これまた何歳からができる。今更遅いとかいうことはないといふことを石井さんは証明している。95歳のいままだ活躍されているのだから。

アントニオ猪木じゃないけど、「やる気があれば何でもできる!」フランス「健康であれば何歳からだって」ということを石井さんは、今回の取材でつくづく思つた。

第2の現役時代をどう生きるか。世の中は、セカンドステージで活躍するシニア世代に大いに期待しています。

編集後記

2010年10月くらしのカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
					1 ・ことぶき運動会 ・可燃物	2 ・幼児教育センター運動会 ・永林寺保育園運動会 泥団子作り(9時～)下分公民館 資源物・容器包装プラスチック
3 ・小学校運動会 ・江北町剣道練成大会	4 ・可燃物	5 ・消費生活相談窓口 ・可燃物	6	7 ・可燃物	8 ・心配事相談 ・可燃物	9 ・資源物 容器包装プラスチック
10 ・町内体育大会 (日曜役場はありません)	11 ・可燃物 不燃物	12 ・消費生活相談窓口 ・可燃物 不燃物	13	14 ・可燃物	15 ・可燃物	16 ・第63回県民体育大会 (16日～17日) ・資源物 容器包装プラスチック
17	18 ・可燃物	19 ・消費生活相談窓口 ・可燃物	20	21 ・可燃物	22 ・心配事相談及び 行政相談 ・可燃物	23 ・容器包装プラスチック
24 ・各区対抗ゴルフ大会 ・ネイブルフリーマーケット	25 ・ボカシ作り(9時～) 八町コミュニティセンター ・可燃物 不燃物	26 ・可燃物 不燃物	27	28 ・可燃物	29 ・可燃物	30
31 ・自治功労者表彰 ・文化協会発表会 (11月3日まで)	1 ・可燃物	2 ・可燃物	3 ・老人福祉大会	4 ・可燃物	5 ・可燃物	6 ・容器包装プラスチック

A地区指定日
新宿、土元、門前、
東分、西分、花祭、
高砂、上惣、宿(ハイ
バス南を含む全地区)

B地区指定日
鏡音下、石原、新
町、上区、岩屋、岳、
鹿ノ口、白木、平
山、仲町、浪花町、
日ノ出

C地区指定日
上分、下分、野口、
下惣、馬場、祖子
分、江口、正徳、八
北、八中、八南、東
区、大西、南郷

BC地区
共通



※10月は、資源物収集日です。雨天の場合は、翌週木曜日
が収集日となります。なお、容器包装プラスチックは、雨天
の場合も収集します。

※10/2(土)泥団子作り 下分公民館 10/25(月)ボカ
シ作り 八町コミュニティセンターにて、いづれも9時から
実施いたします。たくさんの参加をお待ちしております。



江北小学校東

有料広告

2010年5月6日 開院

TEL 0952(74)6033

院長 田中雅博

耳鼻咽喉科学会認定専門医

たなか耳鼻咽喉科クリニック