



新型コロナウイルス感染症予防対策を徹底し、実施しました。集合写真のみマスクを外しての撮影となっております。

まちの人口 令和2年12月31日 現在	人口	9,719人
	男	4,554人
	女	5,165人
	世帯数	3,667世帯

前年同月比	前年同月
△22人	9,741人
△29人	4,583人
7人	5,158人
116世帯	3,551世帯

(※)令和元年12月31日現在



町の木：モチノキ



町の花：スイセン

まちの話題

TOPIC NEWS

うるるでクリスマス会 開催

12月19日(土)にうるるクリスマス会を行いました。検温消毒、換気、ソーシャルディスタンスの確保など、コロナウイルス感染症対策に留意しての開催となりました。

岡陽子先生によるクリスマスソングや、鬼滅の刃に登場する主人公、炭治郎の歌のピアノ演奏に皆さんうっとり♪職員による3匹のこぶたのペープサートや、サンタさんとトナカイさんからのプレゼントもありました。短い時間でしたが、楽しいクリスマス会になりました。



小村選手快挙！全国アビリンピック大会銅賞受賞



日ごろ培った技能を競い合うことにより、技能の向上を図るとともに多くの方が障がい者に対する理解と認識を深めることを目的としたアビリンピック佐賀大会が開催され、縫製の部で見事、金賞を受賞、さらに全国大会においても銅賞という優秀な成績を収められた小村侑大選手が江北町長を表敬訪問されました。

小村選手は縫製の難しさやこれからの目標、そして、今後も頑張っていくという決意を町長へ語られました。町長は目標を決めて取り組むことや体調管理の大切さを話し、これからも頑張ってくださいとエールを送りました。小村選手のますますのご活躍をご祈念します。

給食でオーストラリア体験

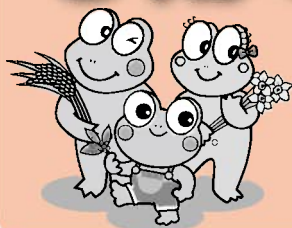
江北中学校生徒がオーストラリアのメニューによる給食でオーストラリアを体験しました。メニューは、フィッシュ&チップス、ミートパイなどオーストラリアでは代表的なものです。

江北町では、これまでオーストラリアのルーサランカレッジと生徒を相互に派遣し合い、交流を行ってきましたが、今年度は新型コロナウイルス感染症のため派遣が中止となりました。

そこで、生徒たちは食を通して、オーストラリアを学ぶこととなりました。



こうほくこども食堂開催



令和3年 2月27日(土)

場 所：みんなの公園

献 立：牛丼、デザート etc.

主 催：江北町女性ネットワークの会



秋の褒章 藍綬褒章 受章

大西区の大隈正巳氏が社会の各分野で功績のあった人に贈られる秋の褒章に選ばれ、藍綬褒章を受章されました。大隈氏は26年の長年にわたり、保護司として犯罪や非行をした人の更正に向けて尽力され、犯罪の予防のための啓発活動、地域社会の浄化へ貢献されたことが評価されたことでの受章となります。



愛のふれあい訪問活動



江北町婦人会の皆様が町内の80歳以上の一人暮らしの方に手袋や手紙などを贈る活動を今年も行われました。安否の確認と不安の解消を図り、一人暮らしの方へ元気を届けることを目的に、長年にわたり続けられている活動です。

「手袋を贈られた方からありがとうと嬉しそうに言ってもらえることを原動力に、頑張っています。」と三苦氏。

現在、江北小学校新1年生のために、ビッキーキーホルダーを作成されています。

夢T(つなぐ)∞T(つながる) プロジェクト 発表

白石高等学校商業科キャンパスの3年生7人が、「江北町活性化の提案」のために、役場を訪れ、江北町議会議場にてプレゼンテーションを行いました。「遊びを通したイベント」「町のインスタ映えポイントPR」「清掃ボランティア」など生徒たち目線での提案を行いました。

町長、副町長をはじめ、各課課長、議長、副議長たちが出席し、意見を交わしました。町長は「これからは想像力が大切になってきます。皆さんの貴重な意見は、今後活用させていただきます。」と白石高等学校との連携について述べました。

※令和元年度よりスタートした「地域とつながる高校魅力づくりプロジェクト」として開催したものです。



排水設備指定工事店及び責任技術者 申請事務手数料導入のお知らせ

江北町農業集落排水処理施設の設置及び管理に関する条例等の一部改正により、令和3年4月1日から、下記のとおり排水設備指定工事店の指定及び責任技術者の登録にかかる手数料を納入していただくことになりました。

手数料の額

指定工事店の指定手数料	新規/継続	10,000円/1件
責任技術者の登録手数料	新規/継続	1,000円/1件

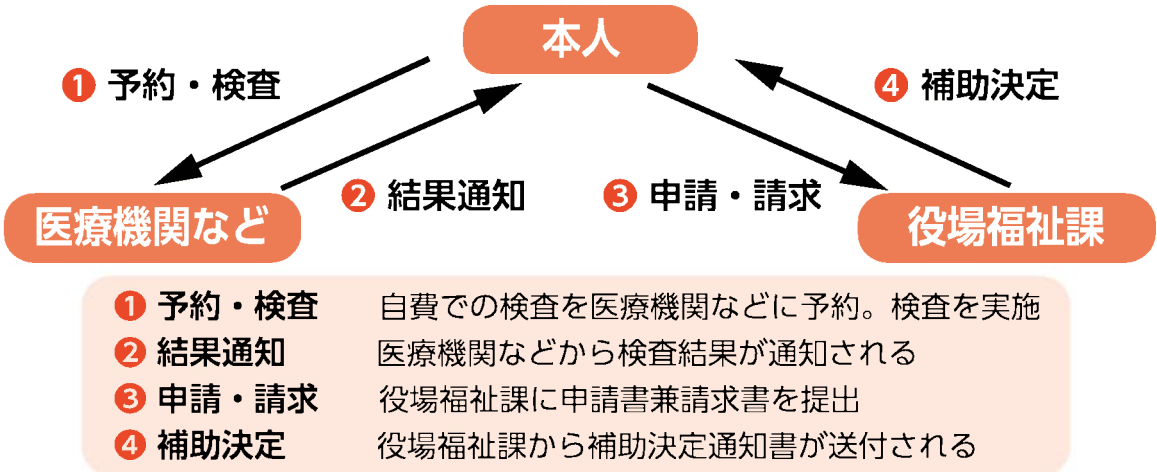
※指定(又は登録)の日が令和3年4月1日以降となる申請分から、適用されます。

【問い合わせ先】 江北町役場 環境課 下水道係 電話 0952-86-5624



新型コロナウイルス感染の疑いが心配・不安な方のPCR検査費用を補助します。

行政検査に該当しない方や仕事の都合上、陰性証明が必要な方などが自費で受ける新型コロナウイルスPCR検査費用の半額を補助します。

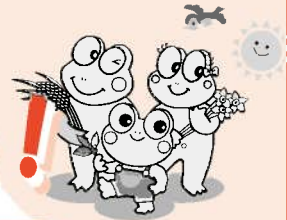


- ※ 対象者は、町内に住民票を有する方。補助回数は1回限り
- ※ 申請・請求様式には領収書(写)の添付が必要
- ※ 補助期限は、令和3年6月30日まで
- ※ 仮に陽性判定となった場合は、検査を行った医療機関から管轄の保健所に結果が通知されます。

【問い合わせ先】 江北町役場 福祉課 保健係 電話 0952-86-5614

みんなでつかおう！

江北町元気クーポン券！



町から3,000円分のクーポン券をお送りします

新型コロナウイルス感染症の拡大により、町内事業者にも大きく影響が出ています。そのため町独自の緊急経済対策として町内のお店等における消費を促し、支えることを目的として、町民全員に『江北町元気クーポン券』を交付します。

- | | |
|--------|--------------------------|
| 対象者 | 令和3年1月1日時点で江北町に住民登録がある方 |
| 交付冊数 | 1人あたり1冊(500円×6枚) |
| 使用期間 | 令和3年3月1日(月)～令和3年4月30日(金) |
| 送付方法 | 対象者個人に郵送 |
| 使用可能店舗 | クーポン券送付時に取扱店一覧を同封致します |

【問い合わせ先】

〒849-0592 佐賀県杵島郡江北町大字山口1651番地1 江北町役場 産業課 商工係
電話 0952-86-5615 FAX 0952-86-2130
メールアドレス bikkie@town.kouhoku.lg.jp

新成人からのメッセージ* (一部抜粋)



私たちは、本日の成人の日を境に、皆さま方のお仲間に加えていただくことになりました。人生の先輩である皆様からいただいた深い教訓を胸に刻み、気を引き締めて今後、生活していきたいと思っています。昨年から新型コロナウイルス感染症の拡大は、日本や世界全体に大きな影響をもたらしています。命や健康を守る取り組みが優先される中、人の動きに加え、経済や社会生活も活動を制限され、経済的な落ち込みもありました。今回の感染拡大は人々の価値観や生活スタイル、社会の在り方にも新たな変化をもたらしています。私は現在、生まれ育った江北町を離れ、他県で生活しています。故郷を離れた生活を送っていることで、江北町の豊かな自然や温かい地域の人々の心など、特に強く感じるようになりました。

今後は大学で学習したことを活かし、社会の変化に柔軟に対応し、江北町の発展や、更には、日本の発展に寄与することで、少しでも皆さま方への恩返しができるかと考えています。

京都の平安女学院大学国際観光学部に進学し着物の着付けや茶道をはじめとする日本文化、日本らしい京都の景観や寺院の歴史など観光の勉強をしています。家族旅行をよくしていた私はホテルによく泊まることも多く、その都度ホテルマンの立ち振る舞いやおもてなしの精神に感動し、高校1年生のころ、ホテル業界につきたいと思い始めました。たくさんの大学の中からこの大学を選び、京都に行きました。しかし、現在新型コロナウイルス感染拡大により、観光業界の中でもホテル業界は特に大打撃を受けています。このまま、この道を目指すべきなのか、新しい道に進むべきか悩んでいたのが現状です。しかし、このような状況を経験することで自分の人生についてもう一度考えなおす機会と前向きに受け止めるようにしています。



このように、この先予期せぬ出来事や場面に遭遇することがあると思いますが、このことを慎重に考え生活していく決断力を今回身につけることができました。そして、これからは一人の成人としてこれまで陸上で培った忍耐力と継続力を生かし、新しい分野でも知性を広げ、望みを高く持ち、学業だけでなく、何事にもどん欲に取り組んでいきたいと思っています。また、インターンシップやアルバイトなどで社会を知り、自分の考えと価値観を養成していこうと思います。



今日は成人式場で皆さんと久しぶりに再会することができて、とても懐かしい気持ちでいっぱいです。

この20年間、僕はたくさんの人に支えられて生きてきました。高校に進学して勉強についていけない日々助けてくれた友達や先生や、部活動で苦楽を共にした仲間たち、今でもよく食事に行き話を聞いてくれる友達、そして、ここまでの成長を見守ってくれた家族、本当にたくさんの人に支えられて今の自分があると思います。感謝してもしきれません。

僕は、今大学の方で教員になるための学習をしています。今日も、お世話になった先生方にお越しいただいています。憧れの先生方のように2年後、自分が教壇に立ち、多くの子どもたちと触れ合い、指導し、子どもたちの成長を支えていくことが本当に楽しみです。

これから社会人となってから、今までの何倍もきついことがあると覚悟しています。僕の悪い癖ですぐに弱音を吐いてしまうことがあります。少しのことでめげることなく、すべてを受け入れることのできるくらい広く大きな心をもって、初心の心を忘れずに精進していきたいと思っています。

令和2年分

確定申告

日程

2月16日(火)から3月15日(月) 2月28日を除く土日は、受付をしていません

受付時間

午前8時30分から午後4時30分まで (昼休憩:正午から午後1時まで)

申告会場

江北町役場(北側)郷土資料館 1階会議室

主な必要書類

年間の収入金額が分かる書類

- 給与や年金を受給している人
源泉徴収票(給与・年金など)、事業主の支払証明書等
- 事業所得や不動産所得のある人
営業や農業の事業所得や不動産所得のある人は収支内訳書

所得控除に必要な書類

- 社会保険料控除などに必要な書類
国民健康保険税や国民年金、生命保険・地震保険・長期損害保険などの控除証明書や領収書など
- 医療費控除に必要な書類
医療費控除の明細書(事前に集計をしてきてください)

その他 必要なもの

- 認印
- 納税者のマイナンバーカード(表裏)の写し、もしくは通知カードの写し
及び運転免許証などの身分証明書の写し
- 本人名義の口座番号がわかるもの(所得税が還付になる人)

注意点

確定申告相談の混雑を回避するため、可能な限り必要書類の事前の整理をお願いします。

記帳と帳簿書類の保存が義務化されています。

平成26年1月から事業所得などがあるすべての方に、記帳と帳簿書類の保存が義務化されています。営業・農業・不動産所得などがある方は、必ず収支内訳書を作成してきてください。

所得がない方でも、住民税申告は必ずしてください。申告をされないと、所得の判定ができず、国民健康保険税の軽減等受けられない場合があります。

【問い合わせ先】 江北町役場 町民課 税務係 電話 0952-86-5613



「確定申告相談」日程表

- ※申告後半になると大変混雑いたします。早めに準備して確定申告を済ませましょう
- ※行政区指定日に来れない方は2/28(日)、3/15(月)の日にご来場をお願いします
- ※番号札は午前8時から配布します

月 日	曜日	午前8時30分から午後4時30分まで(昼休憩:正午から午後1時まで)
2月16日	火	浪花町・仲町・平山町・日出町・鹿の口・新町・原宿・高砂
2月17日	水	門前・花祭・白木・土元・宿
2月18日	木	新宿・東分・西分
2月19日	金	岳・上区・石原・観音下
2月22日	月	大西・東区・南郷
2月24日	水	八町北・八町中・八町南
2月25日	木	祖子分・馬場・上惣
2月26日	金	江口・野口・下分
2月28日	日	日曜日申告受付日(平日割り当て地区の日に来れない方)
3月1日	月	下惣・正徳・上分
3月2日	火	岳・上区・石原・観音下
3月3日	水	大西・東区・南郷
3月4日	木	浪花町・仲町・平山町・日出町・鹿の口・新町・原宿・高砂
3月5日	金	門前・花祭・白木・土元・宿
3月8日	月	新宿・東分・西分
3月9日	火	下惣・正徳・上分
3月10日	水	江口・野口・下分
3月11日	木	八町北・八町中・八町南
3月12日	金	祖子分・馬場・上惣
3月15日	月	割り当て地区の日に来れない方

確定申告は、国税庁ホームページの「確定申告等作成コーナー」からも作成できます。
ぜひ、ご利用下さい。 国税庁ホームページ <http://www.nta.go.jp>

■新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、以下のことに協力をお願いします。

- ・マスク着用と、会場入口での手指消毒をお願いします。会場入口で検温を実施します。発熱、せき、けん怠感など体調が悪い場合は来場を控えてください。
- ・受付後、郷土資料館1階玄関、江北町公民館1階ホール、または駐車場の車内でお待ちください。
- ・確定申告会場は大変込み合います。e-tax(電子申告)による申告や郵送による申告を、この機会に是非ご検討ください。

2021年(令和3年)



2月

こうほくまち カレンダー

日曜日(SUN)

月曜日(MON)

火曜日(TUE)

ごみ指定日地区割

A 地区指定日

新宿、土元、門前、東分、西分、花祭、高砂、上惣、宿(バイパス南を含む全地区)

B 地区指定日

観音下、石原、新町、上区、岳、鹿ノ口、白木、平山、仲町、浪花町、日ノ出、原宿

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

※2月は資源物回収となっています。

- 回収日が雨天の場合は、翌週の木曜日に延期になります。
- 容器包装プラスチックは、雨天の場合も収集しますので、お間違えのないようにお願いします。
- 生ごみの水分はよく切りましょう。ごみ減量化にご協力をお願いします。
- 町指定のごみ袋に氏名・区名のご記入をお願いします。

1/31	1	2【町】窓口延長サービス 【総】区長会 【産】消費生活相談
	可燃物(A地区)	可燃物(BC地区)
7	8	9【町】窓口延長サービス 【産】消費生活相談 【福】ベビーとママ にここ教室
	可燃物・不燃物(A地区)	可燃物・不燃物(BC地区)
14【町】日曜役場	15【福】1歳半健診 【う】絵本の読み聞かせ	16【町】確定申告 ~3/15 【町】窓口延長サービス 【産】消費生活相談
	可燃物(A地区)	可燃物(BC地区)
21【こ】県内一周駅伝(最終日)	22【福】オレンジカフェ	23【町】窓口延長サービス
	可燃物・不燃物(A地区)	可燃物・不燃物(BC地区)
28	3/1	3/2【町】窓口延長サービス 【総】3月区長会
	可燃物(A地区)	可燃物(BC地区)

こどもセンター「うるる」

びよびよルーム

対象:満1歳~未就園児

時間:10:15~11:00

- 5日(金):毛糸でハートの小鳥さん制作
- 12日(金):紙粘土で牛さん制作
- 19日(金):ビニール袋でぼよんウサギさん制作
- 26日(金):2月生まれ誕生会

絵本の読み聞かせ

時間:10:30~11:00

- 15日(月)



うるるんキッズ

対象:小学1年生~6年生

◎日時:2月10日(水) 15:50~16:50

場所:プレイルーム

内容:フルーツバスケット、だるまさんまばたきしないゲーム

定員:10名

持ってくるもの:水筒

◎日時:2月27日(土) 10:30~11:30

場所:プレイルーム

内容:プラバンキーホルダー作り

定員:10名

持ってくるもの:水筒



【問い合わせ先】こどもセンター「うるる」電話 0952-65-1265



担当課

【総】：総務課(86-2111) 【こ】：こども教育課(86-5623) 【環】：環境課(86-5617)
 【町】：町民課(86-5613) 【う】：うるる(65-1265) 【政】：政策課(86-5612)
 【福】：福祉課(86-5614) 【産】：産業課(86-5615) 【社】：江北町社協(86-4317)

水曜日(WED)

木曜日(THU)

金曜日(FRI)

土曜日(SAT)

3 【福】3歳半健診	4 【こ】分館長会 【福】2歳半歯科健診 可燃物(A地区)	5 【総】人権相談 【う】ぴよぴよルーム 可燃物(BC地区)	6 容器包装プラスチック(A地区) 資源物(A地区)
10 【福】民生委員会 【産】無料法律相談(要予約) 【う】うるるんキッズ	11 ひふみ通り イルミネーションイベント 2/11~13(3日間限定) <small>詳しくは、江北町HPとFBにて告知します</small> 可燃物(A地区)	12 【社】心配ごと相談 【う】ぴよぴよルーム 可燃物(BC地区)	13 容器包装プラスチック(BC地区) 資源物(B地区)
17 【総】Jアラート 全国一斉 情報伝達試験 11:00 【福】家計の困りごと相談	18 【福】2か月児相談 可燃物(A地区)	19 【こ】県内一周駅伝(1日目) 【福】乳児健診 【う】ぴよぴよルーム 可燃物(BC地区)	20 【こ】県内一周駅伝(2日目) 容器包装プラスチック(A地区) 資源物(C地区)
24 【福】乳幼児相談 【福】乳児健診	25 【福】離乳食教室 【福】女性相談 可燃物(A地区)	26 【社】心配ごと相談 【総】行政相談 【う】ぴよぴよルーム 可燃物(BC地区)	27 こども食堂 【う】うるるんキッズ 容器包装プラスチック(BC地区)
3/3	3/4 【こ】3月分館長会 可燃物(A地区)	3/5 可燃物(BC地区)	3/6 容器包装プラスチック(A地区)

白石消防署管内 日曜・祭日在宅医当番予定表



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
7	日曜日	戸原内科(大町町)	0952-82-2051	重村医院(白石町)	0952-84-2656
11	木・建国記念日	有島病院(白石町)	0954-65-4100	白浜医院(白石町)	0954-65-5006
14	日曜日	白石共立病院(白石町)	0952-84-6060	高島病院(白石町)	0954-65-3129
21	日曜日	藤崎医院(江北町)	0952-86-3231	順天堂病院(大町町)	0952-82-3161
23	火・天皇誕生日	溝口医院(白石町)	0954-65-2046	森外科医院(白石町)	0954-65-2059
28	日曜日	かわぞえ内科クリニック(白石町)	0952-37-5593	古賀病院(江北町)	0952-86-2070

◆診療時間：午前9時から午後5時

MCAコミュニティ無線の聞き直しサービス：電話 0952-20-0701

広報 こうほく 令和3年2月号

特定健康診査は 受診されましたか？



特定健診の医療機関での受診期間は、

令和3年2月27日(土)

までとなっています。

「健康だから大丈夫」「病院に通っているから関係ない」と思っていませんか？

脳卒中や心筋梗塞、狭心症などの血管が傷むことによっておこる病気は、ほとんどの場合、自覚症状がなく徐々に進行します。

特定健診を受けて、血管を傷める危険因子がないかどうか、からだの状態を知りましょう。受診の際は、**直接医療機関にご予約**ください。

※受診の際は、マスク着用等、新型コロナウイルス感染症の予防にご協力ください。

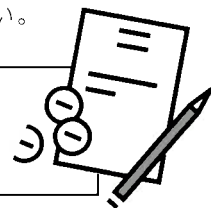
【特定健診を受ける時に持っていくもの】

- ・特定健康診査受診券 ・特定健康診査受診票 ・国民健康保険証
- ・健診費用(自己負担金1,000円) ※70歳以上の方は無料
(受診券・受診票を紛失された方は再発行します)

※医療機関だけでなく、武雄杵島地区医師会検診センターでも受診できます。受診期間や健診内容等は医療機関で受診する際と同じです。**健診料金は、集団健診と同じ500円で受診可能です**(70歳以上は無料)。受診希望の方は、直接武雄杵島地区医師会検診センターにご予約ください。

【特定健診検査項目】

- ・身体計測・血液検査・血圧測定・尿検査・問診・医師の診察



※職場や医療機関で受けた血液検査で、上記の検査項目結果がそろっている場合は、必要な問診等を町が行うことで、特定健診の受診に代える事もできます。健診結果の提出にご協力をお願いします。

◎とくとくキャンペーン

江北町国民健康保険加入者で、特定健診・国保若者健診を受けられた方はぜひ「**とくとくキャンペーン**」に応募してください。商品券が当たるかもしれませんよ。

受診票に同封しております応募用紙に必要事項を記入し、福祉課保健係に提出してください。

※提出期限は**令和3年2月28日**までとなっておりますが、2月28日は日曜日であるため、翌開庁日の**令和3年3月1日(月)まで**に提出してください。

【問い合わせ先】 江北町役場 福祉課 保健係 電話 0952-86-5614



江北町健康ポイント事業 商品券との交換は 2月1日～2月26日までです!



令和2年6月～令和3年1月の取り組みで120ポイント以上貯まった方は、町内の登録店舗で利用できる「江北町かえる商品券」と交換します。

期間を過ぎると交換できませんので、お忘れのないようにお願いします。

※参加申込がないと交換できません。今年度の申込は9月末で終了しました。

★交換期間: 2月1日(月)～2月26日(金) 土日祝日を除く

※時間は9:00～17:00

★交換窓口: 江北町商工会 (電話 86-2151)

記録した「江北町健康ポイントカード」を提出してください

★賞品: 「江北町かえる商品券」

120ポイント～159ポイント	: 1,000円分の商品券
160ポイント～199ポイント	: 3,000円分の商品券
200ポイント以上	: 5,000円分の商品券

★ボーナス得点

実施前後のBMIは計算していますか? ボーナス得点獲得のためには、実施前後の数値が必要になりますので、交換前に確認をお願いします。

ボーナス得点獲得条件

- ① 実施前BMI25未満の人 → 実施後にもBMIが25未満
- ② 実施前BMI25以上の人 → 実施後にBMIが1.0以上改善

※なお、上記の時間で交換が困難な方のために、2月22日(月)～2月26日(金)は19時まで交換窓口を設置します。(2月23日 祝日は除く)

※その際の交換場所は、役場福祉課窓口です。

【問い合わせ先】 江北町役場 福祉課 保健係 電話 0952-86-5614

地域包括支援センターからのお知らせ

●オレンジカフェ(認知症カフェ)

認知症の人もそうでない人も、介護をしている人もしていない人もおいしい飲み物を飲みながら、介護でのお悩み相談や情報交換を、気軽に立ち寄っておしゃべりしませんか？当日は介護の専門職も参加します。

日時 2月22日(月)
10:00~12:00

場所 みんなの公園

参加費 無料

※完全予約制

(事前に必ずお電話ください)

当日プログラム

- 受付
- ミニ講義
- 創作活動
- ※今回の創作活動はハーバリウムです
- 座談会



【問い合わせ先】 江北町役場 福祉課 介護保険係(江北町地域包括支援センター) 電話 0952-86-5614



地域包括支援センター(生活支援コーディネーターだよりNo.10)



～お知らせとお願い～

地域に在る、地域の方々による様々な支え合い活動を探しています！ 近所の方同士のお茶会、



ラジオ体操、
地域のカフェ等々、
皆さんがご存知の集まりや活動等
ございましたら、ぜひご連絡頂ければと思います。

取材に伺い、皆さんのお話をたくさんお聞きし、ご紹介していきたいと思ひます。
ご協力よろしくお祈ひします！

『へそのまち お助けサポーター (へそサポ)』



養成講座を修了されたサポーターさんが、日常生活のちょっとした困り事をお助けします(買い物代行、ゴミ捨て等軽度の生活支援)。対象となるのは65歳以上で生活に支障のある方です。今年度はモデル事業としての活動のため無料です。利用ご希望の方は役場福祉課までご連絡ください。



地域の活動紹介！



通いの場

♪『健康歌声サークル』

・昨年12月25日『健康歌声サークル』(代表:藤谷安子さん)にお邪魔させて頂きました！『各地区に通いの場があれば、“行きたいけど、行けない”といった方も楽しむことができるのでは・・・』と、令和2年の2月にスタートされています。



なつかしい歌を
歌って明るく健康に
年令性別問いはなし
若かた場お楽しみです
健康歌声サークル

- ・活動日:毎月第4金曜日 14:00~
- ・場所:おへそのおへそ
- ・会費:無料



歌集を作り、皆さんで歌ったり会話を
楽しむ等、楽しい時間
を過ごされています！
□コミで広がり、5
~9名の方が毎回参
加されています！

・地域活動の情報提供や“へそサポ”利用ご希望の方は、
86-5614 迄ご連絡ください！
生活支援コーディネーター:山本・山中

【問い合わせ先】 江北町役場 福祉課 介護保険係(江北町地域包括支援センター) 電話 0952-86-5614



気軽に健康づくり・絆づくり いきいき百歳体操!



いきいき百歳体操教室って?

準備運動、重りを使った筋力運動、整理体操の3つで構成された体操です。イスを使って行い、重りの負荷もひとりひとりに合わせて調節できるので、無理なく取り組みます。

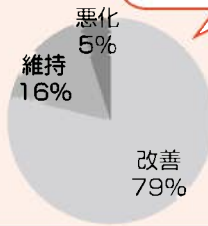
町ではいきいき百歳体操を効果的に続けていただくために3~6か月に1回、全ての団体を訪問し、体操の確認や説明、体力測定などを行っています。

体力測定の結果

95%の方の体力が維持・改善しました!

令和元年度と令和2年度に体力測定を行った16団体のうち、教室参加率が70%以上の121人の結果を比較しました。

【調査対象:男性16人 女性105人 平均77.1歳】



年齢とともに体力が低下することが一般的ですが、多くの方が改善されています!



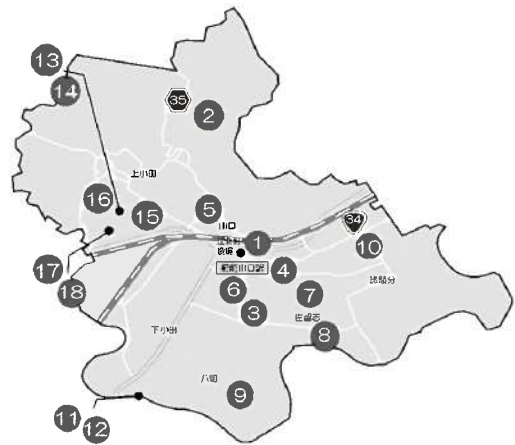
体力測定の結果

- ・足が軽くなりました。
- ・寝ている姿勢から起き上がるのが楽になった感じがする。
- ・毎回の体操を楽しみにしています。
- ・何でも出来るようになってきたのでうれしい。

町内にはたくさんのいきいき百歳体操教室があります!

マップ番号	団体名	場所
1	助け合い組織すいれんの会	寄り合い所すいれん
2	花祭会	花祭集会所
3	笑和会	東分公民館
4	金曜クラブ	新宿集会所
5	すみれ会	門前公民館
6	西分老人クラブ 睦会	西分集会所
7	下分老人クラブ	佐留志地区集会所
8	上分老人クラブひまわり会	上分地区集会所
9	八町中南老人クラブ千歳会	八町地区コミュニティセンター
10	上惣老人クラブ	上惣創作館
11	ロッキーA	江北町町民研修施設(南郷)
12	ロッキーB	江北町町民研修施設(南郷)
13	ひまわり会	おへそのおへそ
14	コスモス会	おへそのおへそ
15	ひなげし会	原宿集会所
16	観音下ことぶき会	小田集会所
17	石原区百歳体操水曜教室	石原集会所
18	石原区百歳体操金曜教室	石原集会所

**18団体、297人の方が
体操に取り組まれています!**



(令和2年12月末現在)

江北町では百歳体操教室の団体を作りたい、百歳体操教室に参加してみたいという方を募集しています!

あなたも一緒にいきいき百歳体操教室をはじめませんか?

まずは問い合わせ先までご連絡ください。

【問い合わせ先】 江北町役場 福祉課 介護保険係 電話 0952-86-5614



男性総合相談のお知らせ

男性総合相談で日頃の悩みを相談してみませんか。会社での人間関係、妻やパートナーとの関係、理由の分からない不安や焦り、心身の不調など・・・誰にも相談せず一人で悩んでいませんか。

電話相談 毎週水曜日 19時から21時
面談相談 2月27日(土曜日) 14時から16時
場所 以下の問い合わせ先に連絡ください。
問い合わせ先
アバンセ男性総合相談 電話 080-6426-3867

LGBTsに関する電話相談のお知らせ

LGBTsに関する悩みをお持ちの方に、臨床心理士または公認心理士が電話による相談をお受けします。

開催日 2月13日(土)、2月25日(木)
時間 14時～16時
相談先番号 090-1926-8339
問い合わせ先
佐賀県DV総合対策センター
電話 0952-28-1492

アバンセ基金への寄付のお願い

公益財団法人佐賀県女性と生涯学習財団は、アバンセの指定管理者として、男女共同参画社会の推進や生涯学習の振興のため、さまざまな公益事業に取り組んでいます。

こうした事業と昨今問題になっているDVによる被害者支援のさらなる充実を図ることを目的に平成20年度に「アバンセ基金」を創設し、県民の皆様や企業の皆様からの御寄附を活動の一部に充てています。

問い合わせ先
公益財団法人佐賀県女性と生涯学習財団 管理部
電話 0952-26-0011

白石警察署の犯罪発生状況(令和2年12月31日現在)

犯罪発生件数…99件(うち窃盗犯72件)
 自転車盗…17件、万引き…8件、空き巣等…10件
 車上ねらい…7件
 ※自転車や車、自宅等に確実な施錠をお願いします。

問い合わせ先
白石警察署
電話 0952-84-2021



選挙管理委員の改選(任期4年)

令和2年12月27日の改選に伴い、江北町選挙管理委員会委員として、江頭徹男氏(馬場区)、宮原俊光氏(土元区)、武富良一氏(大西区)、後藤百枝氏(日ノ出区)の4名が、12月議会において選任されました。
 なお、任期は令和6年12月26日までとなります。



江頭 氏



宮原 氏



武富 氏



後藤 氏

令和2年度町長交際費(令和2年10月～令和2年12月分)

種 別	件 数	支出額(円)
会 費	0	0
慶 弔 費	0	0
協 賛 金	1	50,000
渉 外 費	1	9,720
祝 儀	1	3,000
購 読 料・ 広 告 料	0	0
そ の 他	0	0
合 計	3	62,720



塩分摂取を見直してみよう



高血圧の方はもちろん、そうでない方も減塩が重要であることはみなさんご存じと思いますが、薄味を心がけていらっしゃる方でも実際には減塩できていない場合が多いそうです。それは、調味料を減らしたとしても、加工食品(練り製品、魚の干物、ハム・ソーセージなど)に含まれる食塩の量がわかりにくく、実際は減塩できていないことが原因です。事実、平成30年国民健康・栄養調査では、男性11.0g、女性9.3g摂取していました。

そんななか、昨年より1日の食塩摂取の目標量が下記のとおり変更になりました。

男性7.5g未満、女性6.5g未満、さらに高血圧の人は6.0g未満

食品の塩分量を確認し、普段自分はどんな食品から塩分をよくとっているのか、塩分摂取について改めて見直してみよう。最近、減塩の調味料や加工食品なども気軽に店頭で購入できるので、普段の食事に活用してみてください。

★主食の塩分量★

	160kcalの目安量	塩分量
ごはん	茶碗1杯(100g)	0.0g
食パン	6枚切り1枚(60g)	0.8g
ゆでうどん	2/3袋(約160g)	0.5g
そうめん(乾)	1束(50g)	0.3g
スパゲティ(乾)	1/2人前(40g)	0.5g
中華めん(蒸し)	1/2人前(80g)	0.4g

★加工食品の塩分量★

	目安量	塩分量
ロースハム	1枚(15g)	0.4g
ツナ缶(油漬)	小1/2缶(40g)	0.4g
明太子	1/3腹(20g)	1.1g
竹輪	小1本(30g)	0.7g
塩ざけ	1切れ(80g)	1.5g
魚肉ソーセージ	1/2本(45g)	1.0g

★漬け物の塩分量★

	目安量	塩分量
梅干し	1個(10g)	1.8g
たくあん	2~3切れ(20g)	0.9g
奈良漬	2~3切れ(20g)	0.8g
きゅうりぬか漬	2~3切れ(20g)	1.1g
白菜キムチ	小皿1皿(40g)	0.9g
のりの佃煮	小皿1皿(10g)	0.6g
昆布の佃煮	小皿1皿(10g)	0.7g
いかの塩辛	大さじ1(20g)	1.4g

★主要メニューの塩分量★

	目安量	塩分量
味噌汁	1杯	1.2~1.4g
煮物	1皿	1.5~2.0g
にぎり寿司	1人前	2.0~3.0g
麺類(汁あり)	1人前	4.0~6.0g
麺類(汁なし)	1人前	2.0~3.0g
カレーライス	1皿	3.0~4.0g
丼	1杯	3.0~4.0g
揚げ物	1人前	0.5~1.0g
和え物・お浸し	1皿	0.5~1.0g

こうほく2月 おすすめ新着本

絵本



『ねむいねむい おつきさま』
Roko/作

- 『ぼくらのまちにおいでよ、大桃 洋祐/作
- 『ルラルさんのつりざお』いとうひろし/作
- 『はじまりは、まっしるな紙』ジュリー・モースタッド/絵

児童書



『13歳からの「ネットのルール」』
小木曾 健/監修

- 『茨沢栄一 日本経済の父とよばれた男 老川 慶吉/監修
- 『グレッグのダメ日記 なんともなるさ』ジェフ・キニー/作
- 『探検いっしょかみスクール 宗田 理/作

一般書



『オルタナート』
加藤 シゲアキ/著

- 『痛くない! 疲れない! 歩き方の教科書』木寺 英史/著
- 『どんじり医』松永 正訓/著
- 『加工ミスターが教える「肉」ときの「肉」の使い方』青野リポートを考える会/著

- 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。
- リクエストも受け付けております。お気軽にカウンターまでどうぞ。
- 本を借りる人は、バッグをご持参ください。

- ★ 図書館システム更新の為、インターネット予約のパスワードが初期化(生年月日の4ケタ)されました。
- ★ 2019年1月5日よりネイブル図書館コーナーのホームページアドレスが変更になりました。新アドレス <http://kouhoku-navel.com>

★ 毎月第3土曜日におはなし会を行っています。次回は2月20日(土)午後2時から行います。

編集後記

1月4日に開催された成人式は厳かな雰囲気の中で開催され、久方ぶりに会う友人との再会をそれぞれの心の中で噛み締めているといった印象を受けました。雰囲気はこれまでと異なっていましたが、新成人の集いで3人が発表された内容はどれも力強く、真っ直ぐに自身の人生をしっかりと見据えたもので、本当に立派でした。私が親であったら涙を流したと思います。1年の始めを素晴らしい取材からスタートすることができ、若い力にエネルギーをもらった1日でした。

1/5 「いちごの谷」グランドオープン



「いちごの日(1月5日)」、花祭地区にいちご狩りを楽しめる観光農園「花祭いちごの谷」がオープンしました。

収穫開始以降は化学農薬を使用せず、肥料は自家製有機発酵肥料を使用するなど、こだわりのいちごを味わうことができる施設となっています。

施設内は甘く芳醇ないちごの香りに満ち、いたるところから「あま〜い」という声があがっていました。

「いちごさん」と「さがほのか」を楽しむだけではなく、真っ赤に熟れた美しい形はSNSで「映える」こと間違いなしです。運がよければ、ハート型のいちごに出会えるかもしれません。

また約3ヘクタールの土地に季節の花(ヒマワリ、彼岸花、コスモス、菜の花)も同時に楽しめます。中山間の地元の方々と協力し合い昨年6月から準備をされてきたとのことでした。

有料広告

ご自宅のWi-Fi環境のお悩み解決します!!

繋がりが悪い時がある
速度が遅い...

私の部屋だけWi-Fiに繋がらない
Wi-Fiの設定方法が分からない



ケーブルワンがあなたに最適なWi-Fi環境をご提案します。

*ケーブルインターネットご契約者限定

サポート費は 0円

※インターネット利用料金は別料金です。条件等、詳しくはケーブルワンまでお問い合わせください。

CableOne 株式会社ケーブルワン [白石営業所] 白石町福田 2278-15 ☎ 0120-12-4614

