



永林寺保育園



江北ひかり保育園

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3年1月31日  
現在

人口	9,718人
男	4,559人
女	5,159人
世帯数	3,606世帯

前年同月比

前年同月	9,746人
△28人	4,585人
△26人	5,161人
△2人	5,161人
51世帯	3,555世帯
<small>(前記2年1月31日現在)</small>	



町の木：モチノキ



町の花：スイセン

2021年(令和3年)



3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

### ※3月は粗大ごみ収集月です。

- 以下の家電については回収できません。

〔エアコン・テレビ・冷凍冷蔵庫・洗濯機・衣類乾燥機・パソコン〕

- 生ごみの水分はよく切りましょう。ごみ減量化にご協力お願いします。
- 町指定のごみ袋に氏名・区名のご記入をお願いします。

日曜日(SUN)	月曜日(MON)	火曜日(TUE)
2/28	1【こ】聖火リレーボランティアスタッフ募集開始(~31日まで) 【総】春の火災予防運動(~7日まで)	2【町】窓口延長サービス 【総】区長会
	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こ教室
粗大ごみ(A地区)	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【う】絵本の読み聞かせ	16【町】窓口延長サービス
粗大ごみ(B地区)	可燃物(A地区)	可燃物(BC地区)
21	22	23【町】窓口延長サービス 【産】消費生活相談
粗大ごみ(C地区)	可燃物・不燃物(A地区)	可燃物・不燃物(BC地区)
28【町】日曜役場	29【福】乳児健診	30【こ】小規模保育所なのはな おわかれ会 【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)

## 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):3月生まれ誕生会
- 12日(金):おたのしみ会

### 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:3月10日(水) 15:45~16:45

場所:プレイルーム

内容:飛び出すカードを作ろう

定員:10名

持ってくるもの:水筒

◎日時:3月27日(土) 10:30~11:30

場所:プレイルーム

内容:折り紙でつくって遊ぼう

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



# 「新型コロナウイルスワクチン」の接種について

【令和3年2月18日(木)時点】

## ① 接種対象者に応じた接種開始時期等

ワクチン接種は、下記のとおりを予定しています。

接種対象者	接種区分	接種開始時期	接種場所	接種券
<b>65歳以上の方</b> (令和3年度中に65歳以上に達する、昭和32年4月1日以前に生まれた方)	個別	<b>4月1日(木)以降</b>	<b>医療機関</b>	<b>3月下旬以降順次発送</b>
	集団	<b>4月下旬以降</b>	<b>保健センター</b>	
<b>上記以外の方</b> (昭和32年4月2日以降に生まれた方)	個別	国のスケジュールが確定次第お知らせします	<b>医療機関</b>	<b>確定次第順次発送(予定)</b>
	集団		<b>保健センター</b>	

※今後、ワクチンの供給状況によっては、変更になる可能性があります。(定期的にお知らせします)

※接種対象者は16歳以上の方

※接種順位 ①医療従事者 ②65歳以上の高齢者

③高齢者以外で基礎疾患有する方や高齢者施設従事者 ④それ以外の方

## ② 接種券が届いたら

接種券が届いてから、ご希望の接種場所に応じて、事前予約が必要です。

ご希望の接種場所	接種区分	予約方法	備考
<b>医療機関</b>	個別	<b>医療機関に直接予約</b>	基礎疾患をお持ちの方は、できるだけ医療機関での接種をお願いします。
<b>保健センター</b>	集団	<b>コールセンターに電話で予約</b>	コールセンターの専用電話番号は、 <b>接種券と一緒にお知らせします。</b>

※江北町コールセンター 3月8日 開設予定 (電話番号は決まり次第お知らせします)

## ③ 接種当日に持参するもの

- ① **接種券** (2回分の接種券と予防接種済証が1枚になったもの) ※切り離さないでください
- ② **本人確認書類** (マイナンバーカード、運転免許証、健康保険証など)

## ④ 注意事項

- ① **接種費用** 接種費用は**無料**です。(全額公費負担)
- ② **接種回数** 接種回数は**2回**です。

※新型コロナウイルスワクチンに関する厚生労働省電話相談窓口が設置(令和3年2月15日)  
ワクチンについての有効性や安全性、接種への不安や疑問等対応  
電話番号 (0120)76-1770(フリーダイヤル)  
受付時間:午前9時から午後9時(土日・祝日も実施)

# まちの話題

## TOPIC NEWS

### 切り花栽培で優秀賞受賞

「佐賀農業賞 先進的農業経営者の部」で優秀賞を武富政敏氏と武富由美子氏が受賞され、政敏氏が江北町長を表敬訪問されました。

全国屈指の高品質な切り花栽培が評価され、また、その技術の惜しみない継承に貢献されてこられました。その切り花は役場にも寄贈され、庁舎内に美しい色を添え、来庁者のみならず、役場職員的心にも癒しのひと時を与えてくれました。

このたびの受賞、誠におめでとうございます。さらなるご活躍をご祈念します。



### 杵島ライオンズクラブ こども達のために金一封贈呈

杵島ライオンズクラブは毎年、子ども達のために少年野球大会や駅伝大会を開催され、融和や技術向上のために取り組んでこられました。今年はコロナにより中止となってしまいましたが、「子ども達の活動に少しでもいいから役立ててほしいという強い思い」から金一封を贈呈されました。

杵島ライオンズクラブは少年野球だけではなく、献血事業の推進やチャリティー活動など、様々な社会奉仕活動を行っています。



### 気づきましたか？ビッキーのマスク新調！！

役場の町民課前に設置されているビッキー銅像のマスクを「江北町女性ネットワークの会」から贈呈いただきました。江北町ではコロナ流行に伴い、ビッキーにもマスクを着用してもらい、感染予防の啓発活動を行ってきました。「ビッキーにはもっとしっかりとしたマスクをしてもらいたい」という気持ちから今回の贈呈に至ったとのことでした。

江北町のフェイスブックには、前後の写真を掲載していますので、是非ご覧ください。

ビッキーが嬉しそうに見えるのは気のせいでしょうか。



### 特典満載！SAGATOCO アプリ 健康づくりにポイント 一石二鳥

健康活動が不足される方などに日常的に歩いてもらい、生活習慣病予防などの健康づくりのウォーキングアプリ「SAGATOCO」。毎日の健康づくり活動（ウォーキング、健診受診、イベント参加）がポイントになったり、スタンプラリーなどのイベント盛りだくさんで、だれでも楽しみながら健康づくりができます。

オリジナルコースも整備され、江北町で健康的により楽しめるようグレードアップされていますので、この機会に登録されてみませんか。

ダウンロードの際はこちらのQRコードをご利用ください。↓

歩こう。  
江北。



Android版



iOS版

# 地域包括支援センターからのお知らせ

## ●地域包括支援センターは、地域の高齢者の総合相談窓口です。

### ① さまざまな相談をお聞きします

高齢者のみなさんやご家族が抱える介護・福祉・生活上のお悩みや心配ごとなどの相談をお聞きします。

### ② 地域のつながりを深めます

地域の方や民生委員・ボランティア・さまざまな機関とのネットワークを作り、高齢者のみなさんを地域全体で支えます。

### ③ 健康づくりを応援します

要支援1・2および事業対象者の方の介護予防プランの作成や介護が必要にならないための健康づくりをお手伝いします。

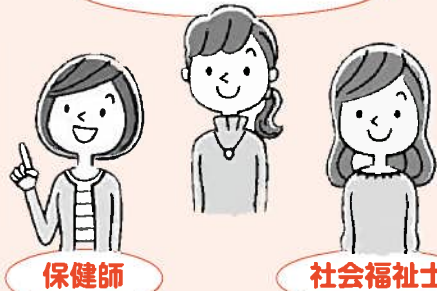
### ④ 権利を守るお手伝いをします

みなさんが安心して暮らせるように、成年後見制度の紹介や高齢者への虐待・消費者被害の早期発見と防止に努めます。

保健師・主任ケアマネジャー・社会福祉士など専門の職員がみなさんを支えます。

※何か困ったときは、地域包括支援センターにお気軽にご相談ください。

主任ケアマネジャー



保健師

社会福祉士

## ●認知症のかたの家族のつどい

家族の物忘れが心配な人や認知症の人と共に暮らしている家族、または認知症の人を介護した経験のある方がひとりで抱え込むことなく、日頃の「思い」を語り合いませんか？

当日は「認知症の人と家族の会 佐賀支部 森 久美子 代表」も参加されます。

日時 3月10日(水)

13:30~15:30

場所 江北町保健センター 集団指導室

参加費 無料

※完全予約制(事前に必ずお電話ください)



※新型コロナウイルスの影響等により中止や延期、一部内容を変更する場合があります。詳しくは、問い合わせ先へご確認ください。

【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

**マイナポイントの事業期間が  
令和3年9月末まで延長されました**

**まだ間に合う！  
マイナポイント**

**メリットいっぱいの「マイナンバーカード」を申請するなら、今でしょ！**

令和3年3月末までにマイナンバーカードの申請をされた方は、「マイナポイント(上限5,000円相当)」がもらえます。マイナンバーカードを受け取った後、「マイナポイント」の申し込みを行い、令和3年9月末までに、登録したキャッシュレス決済サービス(クレジットカードや電子マネー等)でお買い物やチャージをされた方がもらえます。(マイナポイントの事業期間が令和3年9月末まで延長されましたが、あくまで令和3年3月末までにマイナンバーカードを申請された方が対象ですのでご注意ください。)

**【マイナポイントとは】**

マイナンバーカードの普及と消費の活性化を目的に、マイナンバーカードと選択したキャッシュレス決済サービス(クレジットカードや電子マネー等)を紐付け、そのキャッシュレス決済サービスでお買い物やチャージをすると、ご利用金額の25%分(上限5,000円相当)が「マイナポイント」として国から付与されるものです。

**【まだ「マイナンバーカード」をお持ちでない方は、まず「マイナンバーカード」の申請をしましょう!】**

マイナンバーカードをお持ちでない方には、「QRコード付き交付申請書」が送付されますので、スマートフォンで申請ができます。町民課窓口や郵送での申請、パソコンや証明用写真機からも申請できます。

**【申請には大変便利な「出張申請受付サービス」もご利用ください】**

江北町では、職員が町内のご自宅・地域団体・企業等に出向きマイナンバーカードの申請受付を行う、「出張申請受付サービス」を実施しています。申請から交付まで町民課窓口にお越しいただく必要がなく、顔写真も無料で撮影しますので大変便利です。(お一人様からご利用できます)

**【医療機関でも保険証として利用できます】**

令和3年3月からはマイナンバーカードが健康保険証や後期高齢者医療被保険者証として利用できます。※利用できる医療機関や薬局は順次拡大される予定です。(令和3年3月時点ではまだ利用できない場合もあります)

マイナンバーカードをお持ちでない方へ  
QRコード付き交付申請書を送付中!

マイナンバーカードと  
**マイナポイント**

2021年3月までに  
**マイナンバーカードを  
申請すると  
マイナポイントがもらえる!**

お好きな  
キャッシュレス  
決済で最大  
**上限 5,000円相当** 付与率 **25%**

マイナポイントを受け取るには、マイナンバーカードを保有して、マイナポイントの申し込みを行い、登録したキャッシュレス決済サービスとマイナポイントを紐付けする必要があります。  
2万円の利用で上限5,000円分のポイントがもらえます。

△マイナポイント事業を推進する電話、メール、店頭窓口は全て通話料がかかります。  
△マイナポイントの予約申請受付窓口は、マイナポイント事業ホームページ記載の「マイナポイント申請窓口」からお申し込みください。

最新の情報はマイナポイント専用  
ホームページをご覧ください  
マイナポイント

マイナポイントの利用は**安心・安全**です!  
●マイナポイントが有効なのはマイナンバーカードの  
「電子証明書」が有効なときです。有効期限はご確認ください。  
●顔写真、指紋認証を必要とする場合があります。

2021年3月(予定)から  
**マイナンバーカードが  
健康保険証に!**

デジタル社会のパスポート  
マイナンバーカード

あらゆる手続きをこの1枚で  
暮らしをペナリに、  
行政をスマートに。

健康保険証 マイナ  
ポイント  
電子マネー  
建設申告 コシビニ  
交付 API連携  
オンライン  
契約

町民課 総合窓口係

【問い合わせ先】 江北町役場 町民課 総合窓口係 電話 0952-86-5613 FAX 0952-86-2130

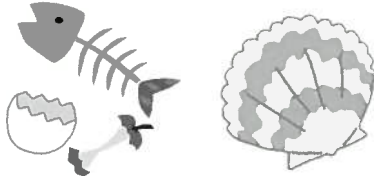
# ごみ・資源物の出し方についてのお願い

日頃よりごみ分別等にご協力いただきありがとうございます。

ごみ・資源物の出し方及び分別について、再確認をしていただき、より一層ごみ減量化・地球温暖化防止へ取り組んでいただきますようお願いいたします。

## 可燃ごみ

### 生ごみ類



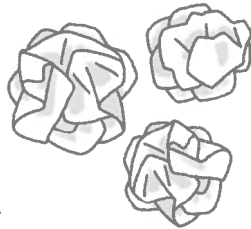
・料理のくず、貝殻など  
※生ごみは水分をよく切って下さい。

### プラスチック類



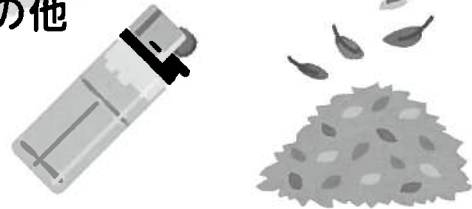
・CD、ビデオテープ、ハンガー、バケツなど

### 紙類



・紙くずなど

### その他



・ライター、木ぎれ、刈草等

燃えるごみ袋へ

## 不燃ごみ (カン・ビン・その他)

### カン類



・中身をよく洗って出してください。

カン専用袋へ

### ビン類



・中身をよく洗って出してください。

ビン専用袋へ

### その他



・鍋、やかん、傘など

その他専用袋へ

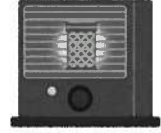
※その他のごみ袋に入らないものは粗大ゴミへ

## 粗大ごみ

必ず町指定の粗大ごみシールを貼って下さい。(1つに1枚)

### 指定ごみ袋に入らない大きさと2mを超えないもの。

- ・石油ストーブやファンヒーターはタンクの灯油と電池を抜いてから出してください。
- ・畳は、畳1枚につき粗大ごみシール1枚を貼って出してください。
- ・タンスや衣装ケースを出す場合、中身は空にして出してください。
- ・ふとん類は、最大3枚で1点とします。
- ・すだれやカーペットなど2mを超えるものについては、2m以下になるよう切断等していただきそれぞれに粗大ごみシールを貼って出してください。
- ・農業用コンテナは粗大ごみで出せません。(事業系ごみになります。)
- ・段ボールや袋にまとめてごみを入れ、粗大ごみシールを貼っても回収はできません。可燃ごみ・不燃ごみで分別をして指定の日に出してください。



粗大ごみシールを貼付

※家電の中でも、次の家電は粗大ごみでは出せません。

・パソコン・テレビ・エアコン(室内機・室外機)・冷蔵庫・冷凍庫・洗濯機・衣類乾燥機  
処分をする場合は、下記の業者へお問い合わせください。※別途料金がかかります。

①購入したお店 ②同じ製品を購入するお店(買い替えの場合)。

上記のどちらも困難な場合は、(有)土井商会【86-2187】までお問い合わせください。

## 資源物

### ペットボトル



・キャップ・ラベルをはずして、中を洗って出してください。

ペットボトル専用袋へ

### 古布・ウエス



・破れてぼろぼろになった衣類

ペットボトル専用袋へ

燃えるごみ袋へ



## 容器包装プラスチック

### 出せるもの



マークがついているもの。

- レジ袋・お菓子の袋
  - 卵のパック・色柄トレー
  - コンビニ弁当や惣菜の容器など
- ※よく洗って出してください。



容器包装プラスチック専用袋へ

### 出せないもの

(よく間違っていて分別されているもの)



CD・DVD



ビデオテープ



ボールペン

- プラスチック製ハンガー
- 紙製の容器・ふた
- おもちゃ
- スリッパ
- ストロー、スプーン
- ホース
- 洗っても臭いや汚れが取れないもの



燃えるごみ袋へ

## ごみ・資源物収集日

	A地区	B地区	C地区
	新宿・東分・西分 土元・門前・花祭 上惣・宿・高砂	岳・原宿・上区 白木・石原・観音下 浪花町・仲町・平山 日の出・鹿ノ口 新町	上分・下分・野口 下惣・馬場・祖子分 江口・正徳・大西 東区・南郷・八北 八中・八南
可燃ごみ (8時まで)	毎週 月・木曜日	毎週 火・金曜日	
不燃ごみ (カン・ビン・その他) (8時まで)	毎月 第2・第4月曜日	毎月 第2・第4火曜日	
粗大ごみ (当日8時～17時まで)	奇数月 第1日曜日	奇数月 第2日曜日	奇数月 第3日曜日
資源物 (当日8時～10時まで) 雨天の場合は、次週の木曜日	偶数月 第1土曜日	偶数月 第2土曜日	偶数月 第3土曜日
容器包装プラスチック (当日8時～10時まで)	毎月 第1・第3土曜日	毎月 第2・第4土曜日	

★ごみカレンダーは、毎月町広報誌に掲載していますので、ご参考ください。

★必ず、区名・氏名を書いてルールとマナーを守って出してください。

★ご不明な点がございましたら、江北町役場環境課 (Tel86-5617) までお問い合わせ下さい。

# 新型コロナウイルスなどの感染症対策としての 家庭ごみの出し方について

## 使用済マスクやティッシュ等のごみの出し方

①ごみ箱にごみ袋をかぶせます。いっぱいになる前に早めに②のとおりごみ袋をしぼって封をしましょう。



②マスク等のごみに直接触れることがないようにしっかりとしぼります。



③ごみを捨てた後は石鹸を使って、流水で手をよく洗いましょう。

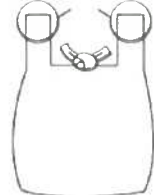
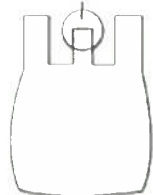


※万一、ごみが袋の外に触れた場合は、二重にごみ袋に入れてください。

## ごみ袋はしっかり十文字に結んでください

### 袋のしぼり方

① 結ぶ ② 持ち手を結ぶ ③ 出来上り！



ごみが出ないように袋の口をしっかり結んでください。

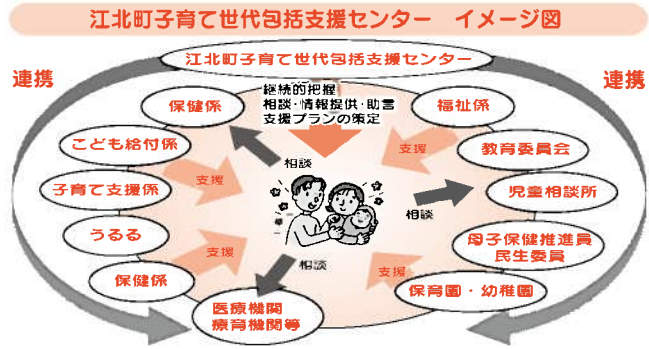


ごみ処理は、江北町民の皆様の生活を維持するためには必要不可欠なものです。作業者が安全かつ安定的にごみの適正処理を行い、継続的に事業を行われるようにご協力をお願いします。

# 江北町子育て世代包括支援センターの開設

子育て世代包括支援センターは、妊娠・出産・子育てに関する相談に対応する窓口です。子育てについての悩みや疑問について必要な情報・サービスの提供を行います。必要時、関係機関と連携し「妊娠・出産・子育て」と切れ目ない支援を行っていきます。

- 1) 設置場所：福祉課保健係（役場内）
- 2) 開設時期：令和3年2月1日から
- 3) 時間：8時30分～17時15分（土日・祝日を除く）
- 4) 対象者：妊産婦および乳幼児とその保護者



## 令和3年度 就学援助について（お知らせ）

江北町では、町内の小中学校又は町外の国公私立小中学校に在学する児童生徒がいる世帯で、経済的に困窮している保護者に対して学用品等の就学援助を行っております。

### 1 就学援助の対象となる方

生計を一にする世帯が次のいずれかに該当する場合となります。

- ・市町村民税（所得割）が非課税又は減免となった世帯
- ・特別な経済的理由で就学困難と教育委員会が認める世帯

### 2 就学援助対象となる方の認定基準

認定基準となる世帯の所得目安

家族数	認定基準額
2人（親・子）	177万円
3人（両親・子）	234万円
4人（両親・子2）	294万円

表の金額は、目安としてください。世帯員の年齢構成や収入状況等により認定基準額は異なりますので、目安を超えていても認定となる場合もあります。

### 3 援助内容

学用品費、新入学学用品費、校外活動費、修学旅行費、医療費、日本スポーツ振興センター共済掛金

### 4 受付期間

令和3年5月31日（月）まで

### 5 申請方法

教育委員会備え付けの申請書にて、直接窓口で申請を行ってください。なお、申請書は江北町ホームページからもダウンロードできます。

【問い合わせ先】 江北町教育委員会 子ども教育課 学校教育係 電話 0952-86-5621

## 3月は自殺対策強化月間です

3月は1年の中でも最も自殺者が増加することから、国は3月を「自殺対策強化月間」と定めています。

ここに抱えた不安や悩み…話してみることで、問題解決の糸口が見つかるかもしれません。ひとりで悩まず話してみませんか？まずはお電話を…。

	相談窓口	電話番号	時間
こころの悩み不安についての相談	佐賀いのちの電話	0952-34-4343	24時間、365日
	佐賀こころの電話	0952-73-5556	平日9:00～16:00
	佐賀県精神保健福祉センター	0952-73-5060	平日8:30～17:15
	佐賀県自殺予防夜間相談電話	0120-400-337	毎日23:00～5:00
消費生活全般	佐賀県消費生活センター	0952-24-0999	毎日9:00～17:00
法的トラブル相談	法テラス	0570-078374	平日9:00～21:00 土曜9:00～17:00
DV、ストーカーセクハラ等	アバンセ女性総合相談	0952-26-0018	火～土9:00～21:00 日・祝日9:00～16:30

# 8020運動 むし歯ゼロっ子!

はみがき  
がんばってるよ♪



多比良敬士ちゃん(土元)



外尾涼馬ちゃん(宿)



江口太凰ちゃん(宿)



吉原悠陽ちゃん(上分)



秀瀬泰志ちゃん(上分)



秀瀬悠志ちゃん(上分)



川崎さくらちゃん(上分)



土井裕翔ちゃん(上分)



徳永美桜ちゃん(上分)



松本颯士ちゃん(下分)



森汐梨ちゃん(西分)



大串月葉ちゃん(八町中)



淵上愛未ちゃん(八町南)



江口明花ちゃん(南郷)



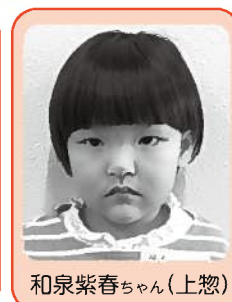
武富和子ちゃん(南郷)



江口桔平ちゃん(江口)



済木龍音ちゃん(上惣)



和泉紫春ちゃん(上惣)



広報「こうほく」では、3歳児健診でむし歯ゼロのお子さんを紹介しています。

むし歯のなかった「むし歯ゼロっ子」を紹介します。

毎日のはみがきをしっかりと行い、80歳以上になっても自分の歯でしっかりと食事を楽しみ、人生を豊かにするためには、幼少期からの正しい歯磨き習慣が大切です。

# 東京2020オリンピック【江北町】 聖火リレーボランティアスタッフ募集

～ あなたのボランティア力を聖火ランナーの走りの力に！～

【開催日】2021(令和3)年5月10日(月)

【開催場所】佐賀県 第8区間(大町町～江北町)

スタッフとして  
ランナーを  
応援しよう

延期となっていた、東京2020オリンピック聖火リレーが  
2021年3月25日に福島県をスタートし、日本全国47都道府県を巡り実施されます。

江北町では5月10日(月)に実施され、聖火リレーの盛り上げにご協力いただけるボランティア  
スタッフを募集します。町民の皆様の多数のご応募をお待ちしています。

募 集 内 容	
活動場所	第8区間の沿道 ※ただし、江北町内のエリアに限る。
活動時間	16:00～19:00(予定) ※時間は目安であり、状況によって変更になる可能性があります。
活動内容	聖火リレーコース沿道の警備、観客の誘導・整理等
募集人数	50人 ※定員に達した時点で募集を終了します。
募集期間	令和3年3月1日(月)～3月31日(水)
応募要件	平成18年4月1日以前生まれの方(高校生可) ※令和3年4月1日時点で20歳未満の方は保護者の同意が必要です。
応募方法	所定の応募用紙に必要事項を記入し、こども教育課生涯学習係まで提出してください。 ※提出は窓口、郵送(必着)、FAX可。 ※応募用紙はこども教育課生涯学習係窓口、町ホームページにあります。
処 遇	スタッフユニホームとして、聖火リレー公式ポロシャツを支給する予定です。 ※ただし、活動報酬は無償、活動中の食事及び移動に係る交通費は自己負担とします。
事前説明会	令和3年4月にボランティアスタッフを対象とした事前説明会を開催する予定です。
そ の 他	保険に加入予定ですので、活動中に負傷した場合は、保険の適用範囲内で対応します。



○マップは国土地理院地理院地図を使用

【問い合わせ先】 こども教育課 生涯学習係 電話 0952-86-5623

# ぐっすり眠れていますか？



3月は季節の変わり目で体調を崩しやすいうえに、異動や卒業など社会生活の面で大きな変化を迎える時期です。新たに始まる日々で期待が膨らむ一方で、環境の変化に不安や心配も…。さらに年度末の忙しさも加わって普段よりもストレスをためこみやすくなり、体調不良や、しっかり眠れないという方も多いのではないのでしょうか？質の高い睡眠は、免疫力アップにもつながります。新年度に向けてしっかり眠れる体づくりをしましょう。

## 1. 体内時計を整える

規則正しい生活をおくる。朝・昼・夕の食事リズムをとる。  
特に朝食は体内時計を正常化させる効果がある。



## 2. 寝る2時間前に食事を済ませる

満腹や空腹だと目がさえてしまう。量は腹八分程度にする。

## 3. 寝る直前にアルコール飲料やカフェイン飲料を大量にとらない

飲酒量が多いと眠りが浅く、すぐ覚醒してしまう。  
鎮静効果のあるハーブティーなどおすすめ。



## 4. 安眠を促す成分を含む食品を取り入れる(下図参照)

安眠を促す成分	多く含まれる食品 ※食品は一例です
<b>トリプトファン</b> 必須アミノ酸(体の中で作ることができない)の一種。催眠・精神安定作用のある神経伝達物質セロトニンの材料になる。	牛乳・乳製品、卵、ナッツ、バナナ、大豆製品など 
<b>カルシウム</b> 神経伝達を正常に保つ働きがある。その他にも筋肉の収縮やホルモン分泌など様々な生理機能に関わっている。ビタミンDと一緒にとると吸収率アップ。	<カルシウム> 牛乳・乳製品、小魚、小松菜、モロヘイヤ、大豆製品、切干大根など <ビタミンD> まいわし丸干し、紅鮭、さんま、しらす干し、きのこと類など
<b>ビタミンB6・マグネシウム</b> トリプトファンと同様に神経伝達物質の合成に関与している。	<ビタミンB6> まぐろ(赤身)、かつお、牛レバー、鶏ひき肉、ししとう、赤ピーマン、モロヘイヤ、ナッツ類など <マグネシウム> 玄米、そば、納豆、ほうれん草、帆立貝、枝豆、ナッツ類など

## こうほく3月 おすすめ新着本

絵本



『999 ひきのきょうだいのやすみなさい』  
村上 康成/絵

- 『ペコペコベロリン』くさか みなこ/絵
- 『ぼく、仮面ライダーになるセイバー編』のぶみ/作
- 『こけもむらのゆうびんやさん。』みなみ あきこ/絵

児童書



『みんなふつうで、みんなへん。』  
折野 浩一/作

- 『日本の画有種』今泉 忠明/監修
- 『まちのおばけずかん マンホールマン』斉藤 洋/作
- 『10歳からの『美術の歴史』』下濱 晶子/監修

一般書



『オードリー・タン デジタルとAIの未来を語る』  
オードリー・タン/著

- 『植物生まれのやさしいお薬子』白崎 裕子/著
- 『中学生からの防犯 活かそうコミュカ!』武田 信彦/著
- 『元彼の遺言状、新刊!』帆立/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3月20日(土)午後2時から行います。

## 編集後記

町の話でも取り上げていますが、町民課前にあるビッキー銅像のマスクがリニューアルしました。これまでのマスクは口と鼻を十分にカバーすることができなかったのですが、今回はしっかりとしたものになっています。他のキャラクター達のマスク姿もネットで調べてみたのですが、ビッキーのコロナ対策が一番でした。ご来庁の際は、是非ご覧ください。

ところで、広報3月号ではゴミの出し方特集を掲載しています。マスクの処分方法などコロナ対応型となり、カレンダーと同じく抜き取って保管できますので、ご活用ください。

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	4 【こ】分館長会 <b>可燃物(A地区)</b>	5 【福】1歳半健診 【う】ぴよぴよルーム <b>可燃物(BC地区)</b>	6 【こ】中学校卒業式 <b>容器包装プラスチック(A地区)</b>
10 【福】認知症のかたの家族のついでに於：保健センター 13時30分～ 【う】うるるんキッズ 【福】民生委員会 【産】無料法律相談(要予約)	11 【福】歯科保健教室 【福】女性相談 <b>可燃物(A地区)</b>	12 【社】心配ごと相談(行政相談) 【う】ぴよぴよルーム <b>可燃物(BC地区)</b>	13 【こ】江北ひかり保育園卒園式 <b>容器包装プラスチック(BC地区)</b>
17 【福】家計の困りごと相談	18 【福】2か月児教室 【こ】幼児教育センター卒園式 <b>可燃物(A地区)</b>	19 【こ】小学校卒業式 <b>可燃物(BC地区)</b>	20 <b>容器包装プラスチック(A地区)</b>
24	25 【福】乳幼児相談 <b>可燃物(A地区)</b>	26 【社】心配ごと相談(行政相談) 【福】乳児健診 <b>可燃物(BC地区)</b>	27 【こ】永林寺保育園卒園式 【こ】うるるんキッズ <b>容器包装プラスチック(BC地区)</b>
31	4/1 <b>可燃物(A地区)</b>	4/2 <b>可燃物(BC地区)</b>	4/3 <b>容器包装プラスチック(A地区)</b> <b>資源物(A地区)</b>

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	池上内科(白石町)	0952-87-2107	高島病院(白石町)	0954-65-3129
14	日曜日	有明医院(白石町)	0952-84-2842	白石共立病院(白石町)	0952-84-6060
20	土・春分の日	古賀小児科内科医院(江北町)	0952-86-2533	川崎整形外科医院(大町町)	0952-82-5551
21	日曜日	坂本内科医院(大町町)	0952-71-3060	重村医院(白石町)	0952-84-2656
28	日曜日	吉村医院(白石町)	0952-84-2155	藤井整形外科病院(白石町)	0952-84-5880

◆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3月号

## 「いちごの谷」から甘～いプレゼント

### 江北町幼児教育センター



今年1月にオープンしたいちご狩り農園「花祭いちごの谷」から3月に卒業を控えた園児達にいちご狩り招待券が贈呈されました。新たな門出へのお祝いと春を感じてもらいたいという思いから、この企画に至ったことでした。(幼児教育センター、永林寺保育園、江北ひかり保育園、町外幼稚園・保育園児達へ贈呈されました。)

「いちごが好きな人～？」との質問に「は～い」と元気いっぱいに答えた園児たち。甘～いプレゼントに大喜びでした。

有料広告

**協会けんぽ佐賀支部の健康保険料率は11年連続で全国で1番高い!**

令和3年3月分(4月納付分)から変更となります。

10.73%	健康保険料率 引下げ	<b>10.68%</b>
1.79%	介護保険料率 引上げ	<b>1.80%</b>

**これじゃいけない!**  
だから...インセンティブ制度で  
佐賀県もって  
「よか健」に!

岩屋美咲  
インセンティブ制度 協会けんぽ 検索

※任意継続被保険者の方は、令和3年4月分(4月納付分)からとなります。  
※40歳～64歳の方には、健康保険料率に全国一律の介護保険料率が加わります。

有料広告

**おうち時間を楽しもう! キャンペーン**

新規ご契約で

- ケーブルテレビ
- 多チャンネル
- インターネット新装  
サービス  
ケーブルワン光へ  
コースアップ
- ケーブル  
プラス電話

初期費用 **0**円

好評につき期間延長中!  
受付期間  
2021年  
3月31日  
まで

※お申し込みには条件があります。詳しくはケーブルワンまでお問合せください。

**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