

永林寺保育園 運動会

10/1



10/8

江北町幼児教育センター 運動会



江北ひかり保育園 運動会

10/15



10/23

江北小学校 体育大会



10/22

ひとのねこども園 運動会  
「こうほくひとのねランド」

まちの人口

令和4年9月30日  
現在

人口	9,615人
男	4,566人
女	5,049人
世帯数	3,614世帯

前年同月比	前年同月
△55人	9,670人
8人	4,558人
△63人	5,112人
1世帯	3,613世帯

(令和3年10月31日現在)



町の木：モチノキ



町の花：スイセン



町制施行

70周年特集

Part 12

# 江北発。

未来はつづくよ、どこまでも

11/12(土)

## 江北町70周年記念 岸田繁(くるり)「宝探し」ライブ開催!

町制70周年を記念してアーティストくるりへ記念楽曲の制作を依頼したことで生まれた楽曲「宝探し」。江北町のみなさまに直接お届けしたいと岸田繁(くるり)さんが江北町にお越しくださいました。当日ライブはもちろんトークショーや写真展、マルシェも開催され、ご来場されたたくさんのお客さまが思い思いに過ごしていらっしゃいました。



写真展



開演前の会場の様子



マルシェの様子



幼児教育センターの先生にご協力いただいた飾りつけ



そして、当日幼児教育センター、江北ひかり保育園、永林寺保育園の園児たちと先生方に協力いただき、「宝探し」を歌って岸田繁さんをサプライズでお出迎えました。サプライズは大成功！園児たちの元気いっぱいの歌声に岸田さんは「胸が熱くなってこみ上げてくるものがあった」とおっしゃっていました。ご協力くださった皆さま、本当にありがとうございました！

岸田さんはライブ的一幕で楽曲「宝探し」について触れ、町民のわたしたちに「『宝探し』の歌は江北町の皆さんのものです」とおっしゃってくださいました。

今回初めてくるりの曲を聴いた方や初めて江北町にお越しになった方もたくさんいらっしゃったと思います。今回の公演が町の内外を問わず、それぞれの「宝探し」のきっかけになっていたただたら大変嬉しく思います。

お忙しいなかライブにお越しくださった皆さま、改めて御礼申し上げます。

本当にありがとうございました。



「宝探し」を歌う岸田さん



【問い合わせ先】 江北町役場 江北町地域振興課 振興係 電話 0952-86-5615



10/9日

## 町制施行70周年記念 令和4年度町民スポーツ大会

町制施行70周年記念大会 令和4年度町民スポーツ大会が開催されました。

これまで町民体育大会として開催されていましたが、今回から大会名称の変更、開催内容を大幅に見直しての初めての開催となりました。

雨天が心配される中での開催でしたが、なんとか天気も持ち、初めての「町民スポーツ大会」は大いに盛り上がりました。参加された皆様お疲れ様でした。

### プログラム

宝探し「トレジャーじいじとばあば」  
みんなでジャンプ「ONE ROPE」  
100メートル競走「Kouhoku-1 GP」  
園対抗玉入れ合戦「ぼん！ぼん！ぼん！」  
フライングディスクゴルフ「飛ばすぞ！」  
綱引き王者決定戦「TNHK」  
各区対抗リレー「Tik Top」



区対抗リレー優勝 上分区





# まちの話題

## 10/17 江北ひかり保育園 稲刈り

江北ひかり保育園の園児たちが、諸岡隼人さん(大西区)の田んぼで稲刈り体験をしました。

黄金色に実った稲を、子どもたちは一生懸命刈り、普段食べているお米がどのようにしてできるのかを学んでいました。

刈り取った稲は、後日おにぎりを作り、みんなで美味しく食べました。



## 10/22 江北中学校文化発表会



江北中学校において文化発表会が開催されました。発表会では、ピアノ演奏、劇、合唱、パフォーマンスなどがステージ披露され、会場内にはモザイクアート、美術作品などの作品も展示されました。「笑顔輝け！青春Festival～最高の思い出に～」のテーマのもと、素晴らしい、思い出になる発表会でした。

## 10/22 (株)環境STRの「リサイクル処理場」が平山区に完成

株式会社環境STR(支社:八町北区)の「リサイクル処理場」が平山区に完成、関係者ら約20人が参列し、落成式が行われました。

この処理場は、産業廃棄物を分別・圧縮することでリサイクル(再資源化)と減量化を行うことができる施設です。また、災害発生時には災害廃棄物の迅速な処理が期待できます。

落成式では、株式会社環境STRから江北町へ寄付の目録が贈呈され、江北町からは感謝状を贈呈しました。



## 10/29 「みんなきんしゃい! こうほく食堂」開催

江北町女性ネットワークの会の皆さんによる「こうほく食堂」がみんなの公園において開催されました。

物価高支援や外出のきっかけづくりを目的とし、65歳以上の方を対象に実施したものです。

町内産の食材をふんだんに使った幕の内弁当約180食を会員の皆さんが早朝から準備し、来場された皆さんは、気持ちの良い晴天の中おいしそうにお弁当を食べていました。

また、女性ネットワークの会の皆さんはイオン江北店から寄贈を受けたおそろいのTシャツに身を包み、さらに団結して活動に取り組まれていました。



## 10/27 「食改のあさごはん屋さん」開催

江北町食生活改善推進協議会（食改）が江北小の児童に朝食を提供する「食改のあさごはん屋さん」をうるるにおいて始めました。

朝食を抜かず、バランスの取れた食事をするきっかけとなるよう企画されました。

初回となる10月27日（木）は8人の児童が、ごはんやみそ汁、ミートボールなどのバランスの取れた温かい朝食をとり、元気に登校していきました。



## 11/3~6 江北町文化協会発表会

11月3日（木・祝）～6日（日）に展示発表、11月3日（木・祝）に舞台発表が行われました。展示発表では、書や絵画、手芸などの大作が展示され、舞台発表では、舞踊やダンスなどのサークルが日頃の練習の成果を披露されました。

また、3日には体験コーナーや呈茶サービスもあり、会場は賑わいを見せていました。



## 11/7 第16回 江北町民ボウリング大会開催

江北町スポーツ協会主催の町民ボウリング大会がタケオボウル（武雄市）において開催されました。

2ゲームの合計スコアで競技が行われ会場は大変賑わいました。参加された皆さんお疲れ様でした。



【優勝】  
貞松 茂さん 2ゲームトータルスコア480

# 8020運動 むし歯ゼロっ子!



浦翔真ちゃん(石原)



貝原剣真ちゃん(下分)



梶原颯斗ちゃん(東分)



山口結月ちゃん(宿)



山口奈桜ちゃん(下分)



山中春陽ちゃん(上惣)



土井郁人ちゃん(下分)



藤井愛莉ちゃん(下分)



百武亜弥人ちゃん(下分)



片瀨恭ちゃん(上分)



瀧上諒臥ちゃん(宿)



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。



# 町制施行70周年記念 令和4年度江北町表彰式・広報大使任命式

11月6日(日)江北町表彰式・広報大使任命式を開催しました。町政の発展のためご尽力いただきまして、ありがとうございます。皆様の今後のご活躍を祈念いたします。

## 自治功労者・感謝状贈呈者



- 自治功労者  
田中 アサ子 様  
(観音下区)  
山崎 俊之 様 (高砂区)
- 感謝状贈呈者  
関東在住江北町人会 様  
田口 智子 様  
吉岡 理恵子 様

## 江北町文化協会表彰・江北町スポーツ協会表彰



- 優秀選手・団体表彰  
古舘 宗也 様 (サッカー少年男子)  
水田 啓介 様 (軟式野球成年男子)  
久保 雅人 様 (空手道成年男子)  
藤井 太己 様 (ゴルフ少年男子)  
本田 亮也 様 (陸上競技 50m・立幅跳)  
江北空手道クラブ 様 (男子形)  
藤瀬 瑠唯 様 (レスリング)  
江北少年剣道クラブ 様  
浪瀬 妃希 様 (陸上、円盤投げ)  
藤瀬 眞 様 (剣道)  
空手道部 様 (一般男子)  
山口 浩平 様 (水泳)  
陸上部 様 (一般女子町の部)  
古澤 志穂美 様 (陸上競技・走高跳)

- 文化協会表彰  
高柳 淳子 様 (新宿区) 子どもの茶道
- スポーツ功労者表彰  
百武 敏光 様 (宿区)

## 老人クラブ連合会表彰



- 会長表彰  
熊谷 健 様 (門前区)  
江口 功一 様 (江口・正徳区)
- 優良会員表彰  
佐古 光憲 様 (上分区)  
田中 千代子 様 (東分区)
- 寿詞表彰 (昭和13年生まれの方)  
土井 文夫 様 (下惣区) 他男性 16名  
谷口 美和子 様 (東分区) 他女性 21名

## 江北町広報大使

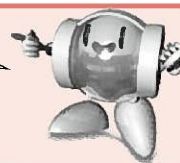


- 江北町広報大使  
井崎 哲也 様 (土元区出身)

井崎さんは日本ろう者劇団顧問、俳優として幅広く活躍されています。  
江北町の魅力を全国に向けて情報発信していただき、町の認知度向上を図ることを目的として江北町広報大使を任命しました。

令和5年6月請求分から

江北町のみなさま



# 水道料金を値下げします

## 水道料金改定の内容

### ①水道料金を改定します。

新水道料金表（消費税相当額を除く）

基本料金(1か月につき)		超過料金(1㎡につき)	
水量	料金	水量	料金
5㎡まで	880円	11㎡~1,000㎡	264円
6㎡	1,056円	1,001㎡以上	98円
7㎡	1,232円		
8㎡	1,408円		
9㎡	1,584円		
10㎡	1,760円		

(例) 1か月の水道使用量が20㎡のご家庭の場合

現行料金 4,500円
↓
改定料金 4,400円 (消費税相当額を除く)

※下水道使用料の改定はありません。

### ②用途区分を廃止します。

家庭用、営業用、団体に別れていた用途区分を一本化します。

### ③消費税計算の端数処理が変わります。

これまでは消費税を「10円未満切り捨て」で計算していましたが、料金改定後は「1円未満切り捨て」で計算します。

## 水道料金改定の時期

令和5年6月請求分から 新料金が適用されます。

請求月	令和5年3月	令和5年4月	令和5年5月	令和5年6月	令和5年7月
料金	現行料金			改定料金	

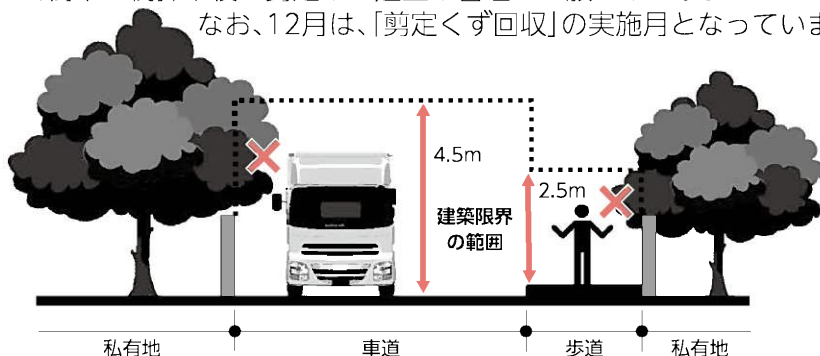
【問い合わせ先】 佐賀西部広域水道企業団 料金課 電話 0952-68-2225

## 道路上に樹木等が張り出していないか？

私有地の樹木等が道路上に張り出したり、倒れるなど、トラックを含む自動車の通行に支障を来している事例が見受けられます。

これらが原因で事故が発生した場合は、土地所有者が賠償責任を問われる場合もございますので、樹木の伐採や枝の剪定など適正な管理をお願いします。

なお、12月は、「剪定くず回収」の実施月となっていますので、ぜひご利用ください。



### 【建築限界の範囲】※

車道の上空(高さ)4.5m  
歩道の上空(高さ)2.5m

※建築限界とは、道路の安全な通行を確保するために構造物等を配置してはいけない空間です。

【参考法令】 民法 第233条(竹林の枝の切除及び根の切り取り) / 民法 第717条(土地の工作物の占有者及び所有者の責任)  
道路法 第43条(道路に関する禁止事項)

※張り出した樹木等が原因で通行車両や歩行者に損害が生じた場合は、当該樹木の所有者が賠償責任を問われることがあります。

【問い合わせ先】 江北町役場 基盤整備課 土木係 電話 0952-86-5616

# 江北町の令和3年度決算をお知らせします!

町の財政状況を地方自治法第243条の3第1項及び江北町財政状況の公表に関する条例の規定に基づき公表します。  
令和4年12月 江北町長 山田 恭輔

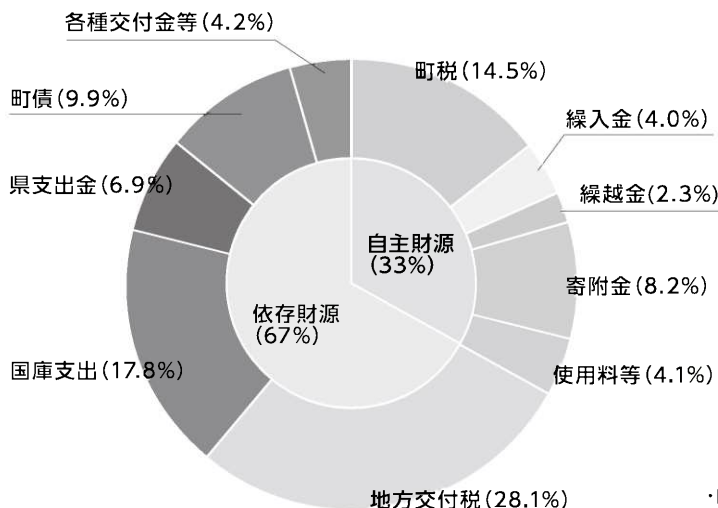
歳出の決算額は約68.9億円でした



## 一般会計

72億9,208万3千円(自主財源24億334万3千円、依存財源48億8,874万円)

## 歳入



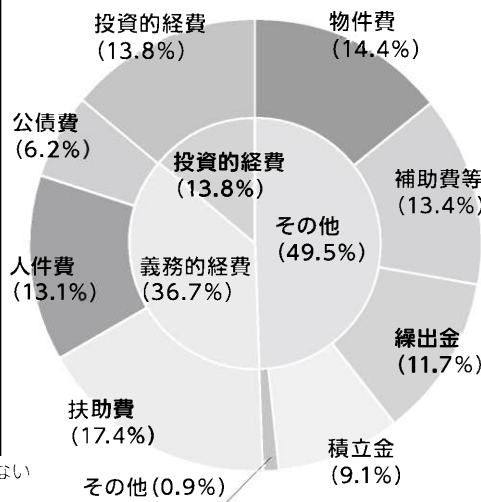
科目	決算額(千円)
自主財源	
町税	1,054,396
繰入金	291,594
繰越金	164,915
寄附金	596,665
使用料等	295,773
依存財源	
地方交付税	2,050,425
国庫支出金	1,297,009
県支出金	506,248
町債	724,329
各種交付金等	310,729
合計	7,292,083

・自主財源とは…歳入のうち町が自主的に収入できる財源  
・依存財源とは…国や県から定められた額を交付されるもの

## 歳出 68億8,760万3千円

科目	決算額(千円)	用途
議会費	73,022	議会の運営に使うお金
総務費	1,595,288	町の総括的な事務事業に使うお金
民生費	2,145,700	福祉全般に使うお金
衛生費	624,416	安全で衛生的な生活のために使うお金
農林水産業費	393,737	森林・林道の機能保全などに使うお金
商工費	53,786	商工業や観光の振興に使うお金
土木費	686,464	道路・橋りょうや公園の整備運営に使うお金
消防費	409,456	消防団の維持や災害対策に使うお金
教育費	427,835	教育施設等の運営や教育全般に使うお金
公債費	425,807	町債を返済するために支払うお金
その他	52,094	災害復旧や基金積立などに使うお金
合計	6,887,603	

※端数調整の関係で、各項目の計が一致しない場合があります(以降のページも同様)。



## 特別会計

会計	歳入総額	歳出総額	差引額	翌年度繰越額	実質収支額
	①	②	③=①-②	④	⑤=③-④
無資力臨鉦ポンプ	1億6,669万8千円	1億6,388万1千円	281万7千円	—	281万7千円
国民健康保険事業	11億9,512万2千円	11億2,900万1千円	6,612万1千円	—	6,612万1千円
後期高齢者医療	1億2,784万9千円	1億2,637万1千円	147万8千円	—	147万8千円
下水道事業	5億7,799万4千円	5億6,109万4千円	1,690万円	332万3千円	1,357万7千円



「町の決算は金額が大きすぎてイメージするのが難しい・・・」

# 江北町の財政状況(一般会計)を 年収500万円の家計に例えてみました!

そんなあなたに  
見てほしい!

## ◆収入(歳入)

自主 財源 (33%)	給料…町税(14.5%)	72万円
	雑収入…使用料、寄附金等(12.2%)	61万円
	貯金の取崩し…繰入金(4.0%)	20万円
	去年の給料の残り…繰越金(2.3%)	11万円
依存 財源 (67%)	仕送り …国・県支出金、地方交付税等(57.1%)	286万円
	借金…町債(9.9%)	50万円
	合計	500万円

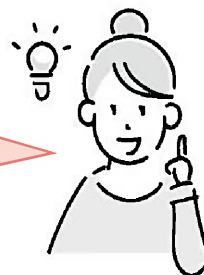
## ◆支出(歳出)

義務的 経費 (36.7%)	食費…人件費(13.1%)	66万円
	家族の医療費…扶助費(17.4%)	87万円
	借金の返済…公債費(6.2%)	31万円
投資的 経費 (13.8%)	家の増改築・リフォーム費 …普通建設事業費 災害復旧事業費(13.8%)	69万円
その他 経費 (49.5%)	光熱費などの雑費 …物件費、補助費等(27.8%)	139万円
	子どもへの仕送り …他会計への繰出金(11.7%)	58万円
	貯金…積立金(9.1%)	46万円
	その他…出資金、貸付金等(0.9%)	4万円
合計	合計	500万円

年間収入のうち、給料(町税等)や雑収入(使用料等)、貯金の取崩し(繰入金)等の自主財源は三分の1しかなく、多くの事業は仕送り(国庫支出金等)や借金(町債)等の依存財源に頼って実施をしている状態です。

また、支出のうち食費(人件費)や医療費(扶助費)などの義務的経費は削減が難しく、今後も増加していくと考えられます。そのため、既存事業の実施タイミングや内容を精査することで投資的経費やその他経費を節約し、将来のために貯金(基金の積立)をしています。

町民の皆さんにとって暮らしやすい町にしていくために、限られた財源の中で様々な事業を行いながら、健全な財政運営に努めています。



## 令和3年度 こんな事業を行いました!

### ○新型コロナ対策事業



また、災害時にコロナ感染への不安を理由に避難控えが起こらないよう、感染リスク軽減のために備品を整備しました。

← 新型コロナ対策のため福祉避難所になっている保健センターと、小学校の特別支援教室などにエアコンを設置しました。

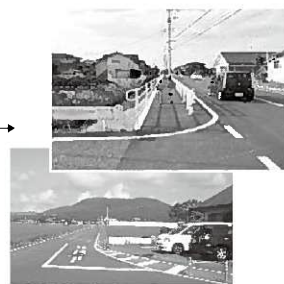


### ○暮らしやすい町づくりのために



← 高齢者が積極的に社会参加できるよう地域の方との協働により買い物や外出等の生活支援を行いました。

子どもたちが安全に通学できるよう、防護柵の設置や路側帯のカラー舗装化を行いました。



### ○町有財産の状況

土地	449,837.32m <sup>2</sup>
建物	48,487.60m <sup>2</sup>
有価証券	146万1千円
出資による権利	16億9,060万1千円
物品	公用自動車等 14台
	消防自動車等 21台

### ○一時借入金の状況

(一時的に金融機関から借り入れたお金)

一般会計	借入額: 3億円(利率 0.22%)
	借入期間: 令和4年3月30日~令和4年5月27日
下水道事業特別会計	借入額: 7,000万円(利率 0.22%)
	借入期間: 令和4年3月18日~令和4年4月28日

## ○町の借金：町債残高は2,941万円増加

町の借金である町債残高は、通学路交通安全対策などの事業に伴う町債発行のため前年度末より2,941万円増加となりました。

### 町債(地方債)とは？

町が公共施設の整備などの事業を行うための資金を借入れる事。町の借金にあたります。

### どうして借入れするのか？

主に2つの機能があるため借入れを行っています。

#### 機能①財政負担の平準化

負担を平準化させ、計画的な財政運営を行うための機能。

#### 機能②住民負担の世代間公平

数年にかけて償還を行い、費用を現役世代と将来世代とで負担し世代間の公平性を保つ機能。

### ○町債の推移

(億円)

		R1	R2	R3	※実質負担
町債残高	残高合計	97.0	97.3	97.6	37.3
	うち一般会計	47.0	48.7	51.9	12.2
	うち下水道会計	50.0	48.6	45.7	25.1
借入額	借入額合計	7.5	7.4	7.6	-
	うち一般会計	6.9	5.7	7.2	-
	うち下水道会計	0.6	1.7	0.3	-
償還額	償還額合計	6.9	7.1	7.3	-
	うち一般会計	4.0	4.0	4.1	-
	うち下水道会計	2.9	3.1	3.2	-

※実質負担・・・残高のうち、国より補填がある分を差引いた、町の実質負担額

## ○町の貯金：基金残高は4億4,357万円増加

町の貯金である基金は、将来の町債の償還に備えた減債基金や、ふるさと納税の増加により、ふるさと応援基金の積立を行ったため、4億4,357万円の増加となりました。

### 基金とは？

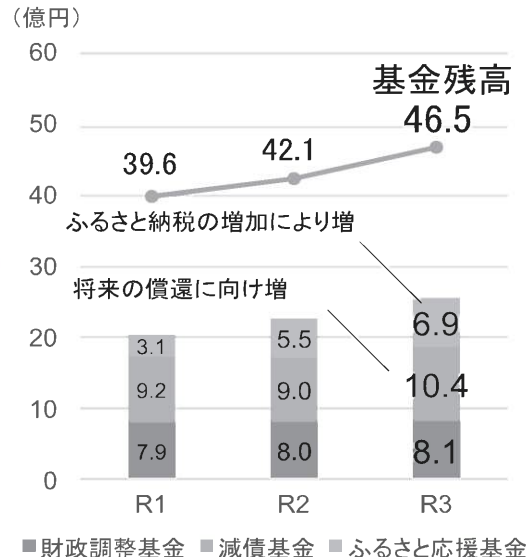
特定の目的や、将来の町債償還、財源不足に備え蓄える積立金の事。町の貯金にあたります。

### ○基金の推移

(億円)

○一般会計		R1	R2	R3
基金残高		39.6	42.1	46.5
うち	財政調整基金	7.9	8.0	8.1
	減債基金	9.2	9.0	10.4
	ふるさと応援基金	3.1	5.5	6.9
○特別会計		R1	R2	R3
鉾害復旧施設維持管理基金		85.0	85.5	85.5
国民健康保険事業調整基金		0.6	0.8	1.0

グラフ化



## ○財政の健全度チェック

### 2つの比率で健全度チェック

地方公共団体の財政破綻を未然に防ぐために、法律に基づき「健全化判断比率」「資金不足比率」の算定・公表が求められています。この指標が一定水準を超えた場合は、健全化への取り組みが必要となります。

### 江北町の財政健全度は・・・全ての指標において健全です！！

令和3年度の算定を行った結果、すべての指標において健全な結果となりました。実質公債比率は昨年度より0.1%減少しましたが、18%以上になると町債発行に際し許可が必要となるため、計画的な運営に努めます。

### ○健全化判断比率・資金不足比率

指標 (健全化判断比率)	算定結果	早期健全化 基準	財政 再生基準	指標の説明
①実質赤字比率	赤字なし	15.0%	20.0%	普通会計の赤字額が収入に対して占める割合
②連結実質 赤字比率	赤字なし	20.0%	30.0%	町の全会計の赤字額が収入に対して占める割合
③実質公債費比率	12.3%	25.0%	35.0%	借金の返済額(公債費)が収入に対してどの程度かを示す割合
④将来負担比率	なし	350.0%		借金など将来支払わなければならない負債が収入に対してどの程度かを示す割合
指標 (資金不足比率)	算定結果	経営健全化基準		指標の説明
資金不足比率 (下水道事業特別会計)	不足なし	20.0%		事業規模に対する資金不足の比率

町の道路や下水道等の生活インフラ整備により実質公債費率は高めとなっていますが、**健全です！！**



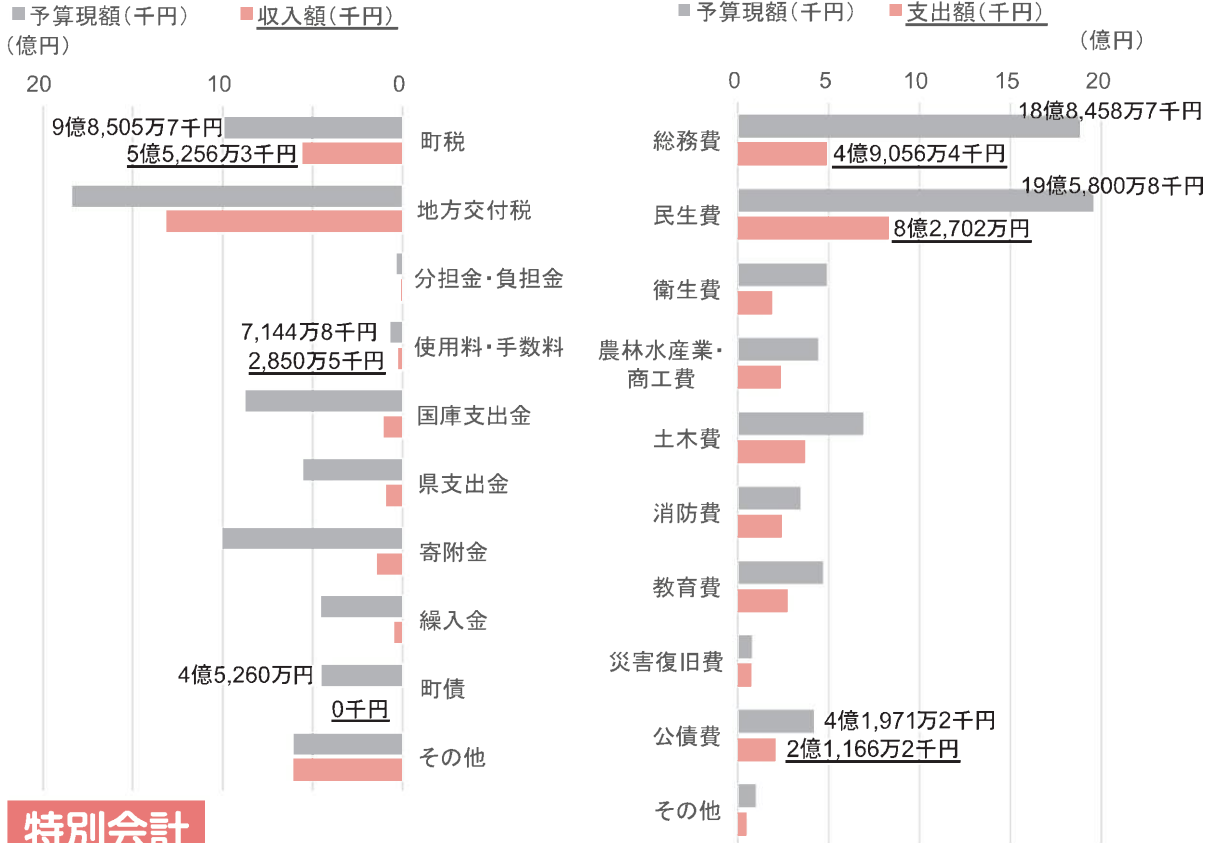


# 令和4年度予算の執行状況について(令和4年9月30日現在)

**一般会計** 予算現額 68億7,666万4千円 (繰越含む)

**歳入** 29億1,566万3千円  
(収入率:42.4%)

**歳出** 29億8,243万4千円  
(執行率:43.4%)



## 特別会計

会計名	予算現額	収入額	収入率	支出額	執行率
無資力臨鈺ポンプ	2億1,908万9千円	7,305万1千円	33.3%	8,683万4千円	39.6%
国民健康保険事業	10億7,332万1千円	4億6,793万6千円	43.6%	4億4,062万4千円	41.1%
後期高齢者医療	1億3,783万7千円	5,062万4千円	36.7%	3,450万2千円	25.0%
下水道事業	7億4,383万9千円	3億6,322万1千円	48.8%	4億4,238万6千円	59.5%

### 令和4年度の主な事業

#### ○強制排水能力強化事業

総合排水計画を策定し、止水板の設置などの浸水対策や長時間運転対策を進めています。

#### ○学校防犯カメラ設置事業

児童・生徒等が安心した学校生活を送れるよう防犯カメラを小・中学校に設置しました。

#### ○高齢者の生活支援と生きがいづくり創出事業 (移動支援事業)

通いの場等への移動手段がない、高齢者の方の移動支援を行っています。

#### ○証明書コンビニ交付サービス事業

住民票などの証明書が必要な時、マイナンバーカードを使い、お近くのコンビニでいつでも証明書を取得できるようになります。(12月1日導入予定)

主な物価高騰対策事業！今後も切れ目ない対策を行います。

- 元気クーポン券事業
- 学校給食費等物価高騰対策事業
- 中小事業者原油・原材料高緊急対策事業
- 営農継続緊急支援事業
- 水道基本料金緊急支援事業

【問い合わせ先】 江北町役場 総務政策課 財政係 電話 0952-86-5612

2022年(令和4年)



# 12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

### ※12月は資源物と粗大ごみ収集となっています

- 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〕
- 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。
- ごみ袋に氏名区名の記入をお願いします。

11/27	11/28	11/29
4 粗大ごみ(A地区)	5 可燃物(A地区)	6【町】窓口延長サービス 【総】区長会 【地】消費生活相談 可燃物(BC地区)
11【町】日曜役場 粗大ごみ(B地区)	12 冬の交通安全 県民運動(~12/23) 可燃物・不燃物(A地区)	13【町】窓口延長サービス 【地】消費生活相談 【健】2か月児教室 可燃物・不燃物(BC地区)
18 粗大ごみ(C地区)	19【う】絵本の読み聞かせ 可燃物(A地区)	20【町】窓口延長サービス 【地】消費生活相談 可燃物(BC地区)
25 江北町クリスマス ファンタジー	26【健】乳幼児相談 可燃物・不燃物(A地区)	27【町】窓口延長サービス 可燃物・不燃物(BC地区)

## こどもセンター「うるる」

### ぴよぴよルーム

対象: 満1歳~未就園児

時間: 10:15~11:00

- 2日(金): サーキットあそび
- 9日(金): 12月生まれの誕生会&制作
- 16日(金): クリスマス会

### 絵本の読み聞かせ

時間: 10:30~11:00

- 19日(月)



### うるるんキッズ クリスマス会

対象: 3歳以上~小学6年生

日時: 17日(土) 13:00~14:00

場所: うるるプレイルーム

定員: 50名(事前申込み要)

内容: 人形劇とゴスペルによる歌唱



【問い合わせ先】 こどもセンター「うるる」 電話 0952-65-1265

## 令和4年度 粗大ごみ収集月のお知らせ

近年、年末に「ごみ出し」が集中していることから、令和4年度は12月も粗大ごみを収集します。(偶数月の資源物も通常どおり収集します。)

令和4年度における「粗大ごみ収集」は残り3回となります。

「12月、1月、3月」実施

江北町役場 町民生活課 環境係  
電話 0952-86-5617



担当課

【総】総務政策課(86-2111) 【こ】こども教育課(86-5623) 【町】町民生活課(86-5613)  
 【地】地域振興課(86-5615) 【う】うるる(65-1265) ※ゴミに関することは  
 【健】健康福祉課(86-5614) 【基】基盤整備課(86-5618) (86-5617)までお願いします。

水曜日(WED)

木曜日(THU)

金曜日(FRI)

土曜日(SAT)

11/30	1 【こ】公民分館長会 <b>可燃物(A地区)</b>	2 【健】1歳半健診 【う】ぴよぴよルーム 【総】人権・行政相談窓口 <b>可燃物(BC地区)</b>	3 <b>資源物(A地区)</b> 容器包装プラスチック(A地区)
7 【健】3歳半健診	8 【健】ベビーとママの にこにこ教室 <b>可燃物(A地区)</b>	9 【う】ぴよぴよルーム <b>可燃物(BC地区)</b>	10 <b>資源物(B地区)</b> 容器包装プラスチック(BC地区)
14 【地】無料法律相談 (要予約) 【健】民生委員会	15 【健】歯科保健教室 <b>可燃物(A地区)</b>	16 【う】ぴよぴよルーム <b>可燃物(BC地区)</b>	17 【う】うるるクリスマス会 <b>資源物(C地区)</b> 容器包装プラスチック(A地区)
21	22 <b>可燃物(A地区)</b>	23 【健】乳児健診 <b>可燃物(BC地区)</b>	24 容器包装プラスチック(BC地区)
28	29 <b>可燃物(A地区)</b>	30 <b>可燃物(BC地区)</b>	31

白石消防署管内 日曜・祭日在宅医当番予定表 ◆診療時間：午前9時から午後5時まで



日	曜日	当番施設名	電話番号
4	日曜日	白石共立病院	白石町 0952-84-6060
11	日曜日	有島病院	白石町 0954-65-4100
18	日曜日	溝口医院	白石町 0954-65-2046
25	日曜日	かわぞえ内科クリニック	白石町 0952-37-5593
31	土・大晦日	藤井整形外科	白石町 0952-84-5880

当番医療機関は変更になる場合がありますので、受診の際はご確認ください。

「江北町くらしの情報ナビ(へそなび)」

いつでも!どこでも!へそなび!

平時の「定時放送」、緊急時の「避難情報」等が、お手元のスマートフォンを通して、プッシュ式で「いつでも・どこでも・なんどでも」情報を確認できる無料アプリです。防災行政無線で発信する情報もアプリで確認することができます。



iOS版



Android版

MCAコミュニティ無線の聞き直しサービス：電話 0952-20-0701

## 宝くじの助成金で購入しました

令和4年度コミュニティ助成事業(一般コミュニティ助成事業)の助成で、宿区において備品を購入されました。今回の事業により、区民の集会所利用が増え、健康の増進と住民福祉の充実を図ることができました。

【今回整備した備品】テント、テーブル、イス、イス用台車、グラウンドゴルフセット、音響設備、カラオケ設備、空気清浄機



※コミュニティ助成事業は、宝くじ普及広報事業の一環として行われており、一般コミュニティ助成事業、地域防災組織育成助成事業、コミュニティセンター助成事業、青少年健全育成事業等があります。

【問い合わせ先】 江北町役場 総務政策課 企画情報係 電話 0952-86-5612

## 第63回 郡市対抗県内一周駅伝大会杵島郡チームの 応援をお願いします！

2月17日から19日まで郡市対抗県内一周駅伝大会が開催されます。

来る2月の大会で更なる上位を目指し、選手たちはトレーニングに励んでいます。選手への応援をぜひお願いします。また、杵島郡チームでは長距離の選手を探しています。学生のころに長距離走をしていた人、杵島郡代表として県内一周駅伝に出てみたいという人はぜひご連絡ください。一緒に杵島郡の驕をつなげましょう。



【問い合わせ先】 江北町スポーツ協会(事務局 こども教育課生涯学習係) 電話 0952-86-5623

SAGAおいし〜と食事券  
令和5年1月末日まで

忘年・新年宴会 承ります  
御来店くださいませ



肉屋直営・黒毛和牛専門店

焼肉三夜待

定休日…毎週月曜日 大町町新町 TEL0952-82-2475

有料広告

相続手続 土地や建物がなくなった人の名義になっている  
その他 相続手続が可能な場合、内容証明・郵便送付等  
遺言書 死んだら、家や土地の名義はどうなるのだろうか？

相談は、無料です。

ゆずりは しげみ

行政書士 榎 繁美

(日本行政書士会登録番号 05410974)

TEL 0952-53-1747

携帯 090-8836-5630

行政書士には守秘義務があります。お気軽にご連絡ください

有料広告



## 年末年始における「ごみ収集」「し尿汲み取り」「葬斎公園」業務について

年末年始の「ごみ収集等業務」については、下記のとおりとなります。  
町民の皆様には大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解・ご協力の程、よろしくお願いします。

期 日	12月28日	12月29日	12月30日	12月31日	1月1日	1月2日	1月3日	1月4日	1月5日	1月6日
区 分	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金
ごみ収集 資源物・容器包装プラスチック	通常どおり				休み			通常どおり		
し尿汲み取り	通常どおり			休み				通常どおり		
葬斎公園	通常どおり			休み		通常どおり				

※年末年始に「し尿汲み取り」をお願いする場合は、下記の許可業者に12月20日(火)までにお申し込みください。

●岩永衛生社(江北町) 電話0952-86-4422

●原田衛生社(大町町) 電話0952-82-2213

※地球温暖化防止のため、「ごみの分別・リサイクル」にご協力をお願いします!

【問い合わせ先】 江北町役場 町民生活課 環境係 電話 0952-86-5617

## 剪定くず回収の実施について(お知らせ)

ご家庭から発生した剪定枝及び伐採木等ごみ(剪定くず)の回収を下記のとおり実施します。

回 収 日	受 付 時 間	回 収 場 所
令和4年12月4日(日)※雨天実施	9時～17時	佐留志クリーンセンター(新渡大橋東)

●回収は直径12cm以内、長さ2m以内の剪定した「枝木・枝葉」に限ります。

●**処理料金**として、下記のとおり「粗大ごみシール」を徴収します。

車両区分(積載量)	新粗大ごみシールで支払う場合 1枚(300円)	旧粗大ごみシールで支払う場合 1枚(100円)
軽トラック以下	1台につき1枚(300円)	1台につき3枚(300円)
軽トラック超～1tトラック以下	1台につき2枚(600円)	1台につき6枚(600円)
1tトラック超～2tトラック以下	1台につき4枚(1,200円)	1台につき12枚(1,200円)

※「粗大ごみシール」は町内のコンビニ等で購入できます。回収日当日、回収場所の職員にお渡しください。

●回収日時以外の持ち込みや造園業者等の持ち込みはできません。



**家庭ごみの「野焼き」・「不法投棄」は絶対にしないようにしましょう!**

家庭ごみの「野焼き」・「不法投棄」による町民の方からの苦情が後を絶ちません。

家庭ごみの「野焼き」・「不法投棄」は**違法行為**です。周辺住民に多大な迷惑がかかりますので、家庭ごみは町指定のごみ袋に入れて、指定の回収日時・場所に出すようにしてください。

**みんなで作ろう、住みよい環境!**

【問い合わせ先】 江北町役場 町民生活課 環境係 電話 0952-86-5617

## 飼い猫の避妊・去勢手術費用には補助金があります

江北町では、飼い猫の避妊・去勢手術にかかる費用を負担した方に対して、**補助金(一部)**を交付しています。

ぜひご利用ください

### 1 補助目的

猫の不必要な繁殖及び飼い主のいない猫の増加を抑える事を目的としています。

### 2 補助対象・条件

- ① 江北町に住所を有している個人の方で、町税等を滞納していないこと。
- ② 飼い猫であること。(町内において飼育・管理している猫)
- ③ 令和4年度分の申請期限は令和5年1月31日までです。

### 3 補助金額 (予算には限りがあります。お早めに申請してください。)

- 雌(メス) 避妊手術費の2分の1以内の額(上限 5,000円)  
雄(オス) 去勢手術費の2分の1以内の額(上限 3,000円)

飼うニャら  
手術してネ

### 4 申請に必要な書類

- ① 補助金申請書(様式は町ホームページから又は町民生活課にあります)
- ② 獣医師が発行する避妊・去勢手術費用の領収書
- ③ 認印
- ④ 預金通帳(申請者本人名義の通帳)



### 5 申請先

江北町役場 町民生活課 環境係

【問い合わせ先】 江北町役場 町民生活課 環境係 電話 0952-86-5617

## 令和5年 二十歳のつどい 開催のお知らせ

期 日：令和5年1月4日(水)

会 場：佐賀のへそ・ふれあい交流センター「ネイブル」多目的ホール

時 間：午後1時 受付開始 午後2時 開式

※案内状は、平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれで、江北町在住者もしくは江北小学校または江北中学校卒業生を対象に、11月下旬頃に発送しています。

※新型コロナウイルス感染症対策にご理解とご協力をお願いいたします。参加される方は必ず全員マスクを着用し、受付時に検温・手指消毒をしてください。換気のため窓を開けることもありますので、各自防寒対策をしてお来場ください。

【問い合わせ先】 江北町教育委員会 子ども教育課 生涯学習係 電話 0952-86-5623



## 12月4日(日)～10日(土)は「第74回 人権週間」です！

人権とは、すべての人が、人間の尊厳に基づいて、生まれながらにして持っている固有の権利であり、生存と自由を確保し、それぞれの幸福を追求する権利です。

毎年12月4日(日)～10日(土)までの一週間を「人権週間」として、人権の大切さとその尊重を訴えています。あらゆる差別や偏見を無くし、みんなが明るく暮らせる社会の実現のためには、私たち一人ひとりが、人権について正しく理解し、周りの人の人権を尊重する意識を常日頃から持つことが大切です。この機会に「人を思いやる心」や「かけがえのない大切な命」について、もう一度考えてみませんか？



## 12月10日(土)～16日(金)は「北朝鮮人権侵害問題啓発週間」です！

北朝鮮当局による人権侵害問題に関する国民の認識を深めるとともに、国際社会と連携しつつ北朝鮮当局による人権侵害問題の実態を解明し、その抑止を図ることを目的として、平成18年6月に、「拉致問題その他北朝鮮当局による人権侵害問題への対処に関する法律」(平成18年法律第96号。以下「北朝鮮人権法」という。)が施行され、国及び地方公共団体の責務等が定められたほか、北朝鮮人権法第4条において、国民の間に広く拉致問題その他北朝鮮当局による人権侵害問題についての関心と認識を深めるため、毎年12月10日から同月16日までの1週間を「北朝鮮人権侵害問題啓発週間」とすることとされた。ぜひ認識を深めるきっかけにしましょう。

【問い合わせ先】 江北町教育委員会 生涯学習係 電話 0952-86-5623

## 2001～2021 メールカプセル～未来へのメッセージ～

昨年12月4日に白木パノラマ孔園展望台にて開封しました20年前のメールカプセル。

20年前、当時の小学生、中学生、永林寺保育園、一般の方からお手紙をあずかり、20年間大切に保管しておりました。昨年開封しましてから順次発送しておりましたが一部の方のお手紙が宛所不明にて残っております。

20年前に参加したけれどまだ手紙が届かない方、またはお心当たりの方は江北町教育委員会までご一報ください。



【問い合わせ先】 江北町教育委員会 生涯学習係 電話 0952-86-5623

# 住民税均等割非課税世帯等の皆さまへ

## 電力・ガス・食料品等価格高騰 緊急支援給付金(5万円/1世帯)のご案内

- 電力・ガス・食料品等価格高騰緊急支援給付金(1世帯あたり5万円)は住民税均等割非課税世帯や令和4年1月から12月までに家計急変のあった世帯を支援する新たな給付金です。
- 給付金を受給するためには、手続きが必要です。

### 給付金の支給額

1世帯あたり **5万円**

### 給付金の支給時期

江北町が確認書(または申請書)を受  
理した日から2週間後が目安です。

### 支給対象と申請の有無

#### 支給対象となる世帯 (いずれかにあてはまる世帯)

世帯全員の令和4年度  
**「住民税均等割が非課税」**  
の世帯

令和4年1月~12月の収入が  
減少し **「住民税非課税相当」**  
の収入となった世帯(家計急変世帯)

江北町役場健康福祉課から  
確認書を郵送しています。

※中身を確認してください。

令和4年9月30日時点で住民登録のある  
市区町村から確認書が送付されます。

詳しくは「I」へ

#### 申請が必要です

申請期間：令和4年11月1日(火)  
~令和5年1月31日(火)

申請時点で住民登録のある市区町村に  
申請してください。

【申請書配布先】江北町役場健康福祉課窓口  
TEL：0952-86-5614

詳しくは「II」へ





## 給付金の支給手続き

### I 令和4年度住民税（均等割）が非課税の世帯

世帯の全ての方が、令和4年1月1日以前から現住所にお住まいの場合

- 対象となる世帯には、江北町役場から、給付内容や確認事項が書かれた確認書を郵送しています。
- 中身を確認して、江北町役場に返信してください。

【確認事項】

- ①記載された給付金振り込み口座番号に誤りがないか
- ②住民税が課税されている方の扶養親族のみの世帯ではないこと



世帯の中に、令和4年1月2日以降に転入した方がいる場合

- 給付金を受け取るには、申請が必要です。
- 申請書に必要事項を記入して、添付書類と一緒にお住まいの市区町村の窓口に、直接または郵送でご提出ください。



### II 予期せず家計が急変したことで収入が減少し、世帯全員が住民税非課税相当※となった世帯(家計急変世帯)

※ 住民税非課税相当とは、世帯員全員のそれぞれの年収見込額（令和4年1月から12月までの任意の1か月収入×12倍）が市町村民税均等割非課税水準以下であることを指します。

(一例) 住民税非課税となる年間給与収入の目安(江北町の場合) 単身の場合：93万円以下、扶養親族2名(配偶者含む)の場合：168.3万円以下

- 給付金を受け取るには、申請が必要です。
- 申請書に必要事項を記入して、添付書類とともに
- お住まいの市区町村の窓口に、直接または郵送でご提出ください。

！ 意図的に虚偽の申請をした場合には不正受給として詐欺罪に問われる場合があります。



住民税非課税世帯等に対する臨時特例給付金の

「振り込め詐欺」や「個人情報の詐取」にご注意ください！

自宅や職場などに都道府県・市区町村や国(の職員)などをかたる不審な電話や郵便があった場合は、お住まいの市区町村や最寄りの警察署が警察相談専用電話(#9110)にご連絡ください。



### お問い合わせ

内閣府住民税非課税世帯等に対する  
臨時特別給付金コールセンター

☎0120-526-145

受付時間 9:00~20:00(土日祝、12/29~1/3を除く)

江北町役場健康福祉課 福祉係  
「電力・ガス・食料品等価格高騰緊急支援給付金」窓口

☎0952-86-5614

受付時間 9:00~17:00(土日祝、12/29~1/3を除く)

# 江北町クリスマスファンタジー開催のお知らせ

## ～クリスマスコンサート・お楽しみ抽選会&青少年育成プロレス～

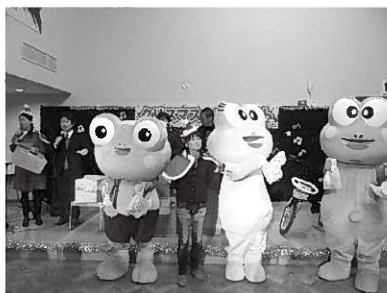
今年で25回目の江北町クリスマスファンタジーを開催します。

地元のダンスチームやバンドによるステージイベントやお楽しみ抽選会を予定しています。また、今回は青少年育成プロレスも合同で開催いたします。

**期 日：令和4年12月25日（日）**

**場 所：ふれあい交流センター「ネイブル」**

※詳細は改めてお知らせいたします



【問い合わせ先】 江北町クリスマスファンタジー実行委員会 電話 0952-86-4317

健診はお済みですか？

## とくとくキャンペーンのお知らせ



今年度も江北町国民健康保険被保険者のうち特定健診・国保若者健診を受けられた方を対象に、商品券が当たる「とくとくキャンペーン」を実施します。抽選で江北町商工会が発行する商品券が130名の方に当たります。毎年受診されている方はもちろん、初めての方やしばらく受診していない方もこれを機会にぜひ健診を受診してください。特定健診・国保若者健診を受診し応募用紙を提出した方から抽選します。

賞	1等	2等	3等
賞品	5,000円分商品券	3,000円分商品券	1,000円分商品券
当選者数	30名	40名	60名

### ◎対象（30歳～74歳）

江北町国民健康保険の方で令和4年度中に江北町が発行した特定健診受診券で特定健診・国保若者健診を受診した方。または職場等で特定健診に相当する健診(特定健診項目)を受けられた方で健診結果の写しが提出できる方。

- ☆ 対象の方には応募用紙を健診通知と一緒に同封しています。
- ☆ 国民健康保険の方で脳ドック・人間ドックの助成を受けた方は対象外です。

応募方法	提出先
健診受診後「応募用紙」に記入して <b>令和5年2月末まで</b> に提出	役場健康福祉課窓口の応募箱に投函

☆ 3月下旬に当選者の発表を行います。

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





## 第3回へそサポ養成講座

11月1日より  
スタート!!

\*受講者の  
自己紹介から  
スタート!



### 《第3期、サポーターの養成がスタート!》

高齢者を地域で支えるために、住民主体のボランティア活動、地域での見守り、組織づくり等、新たな住民参加サービスの担い手となる生活介護支援サポーター(=へそのまちお助けサポーター)の養成がスタートしました。今年度は14名の方が受講されています。全5回の講座修了後、サポーターに登録して頂いた方は、令和5年1月から、1期生、2期生と一緒に活動にも参加予定です。へそサポ活動の目印は青色のビブスです!



\*11月1日から12月6日迄の  
期間の中で、全5回の講座を開催



\*町民の皆さんの中で、「へそのまちお助けサポーター」  
についてお聞きになりたいこと等あれば、遠慮なく  
☎0952-86-5614へご連絡ください。

## 出前講座実施中

年齢を重ねることで、今までできていた事が難しくなるといった、生活の課題が生じることがあります。「人と人」「人や地域とのつながり」「支え合い、助け合い」等によって、これらが解決できる場合もあります。これからの江北町に必要な事など、みなさんと一緒に考え、「あったら安心」といったものがあれば、皆さんと一緒に取り組み、作り上げていく事ができればと思います。どこへでも伺います。

☎0952-86-5614までご連絡下さい。



【問い合わせ先】 江北町役場 健康福祉課 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ミニ講話や創作活動を楽しみながら、介護でのお悩み相談や情報交換する場です。当日は介護の専門職も参加します。

日時 12月19日(月)  
10:00~12:00  
場所 ネイブル 学習室(大)  
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
- ミニ講話
- 創作活動
- ※今回の創作活動は毛糸で干支を作成します
- 座談会



※写真は昨年度作成分です

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



# お知らせ ビッキーの かわら版

## 職業訓練受講生募集(1月入所生)

あなたの就職に『職業訓練』を活かしませんか!

### 募集コース及び定員

募集科名	定員
CAD/NCオペレーション科 溶接技術科、住環境CAD科	3科で17名

**募集期間** ~1月5日(木)  
1月16日(月)  
**入所選考** 無料(全訓練期間中)※テキスト代等は別途  
**受講料** 自己負担  
**応募資格** 新たな職業に就こうとする求職者で、受講意欲があり公共職業安定所長より受講指示又は受講推薦等を受けた方。  
**申込方法** 受講を希望される方は、最寄りのハローワークでご相談の上、応募書類をハローワークにご提出ください。  
**問い合わせ先** .....  
ポリテクセンター佐賀 電話 0952-26-9516

## 令和4年度 第2回がん遺族つどいの会

**日時** 令和5年1月7日(土) 13時~16時(受付:12時半~)  
**場所** 佐賀メディカルセンタービル1階  
佐賀県がん総合支援センター“さん愛プラザ”  
(〒840-0054佐賀市水ヶ江1丁目12-10)  
**対象及び定員** がんで大切な方(愛する人)を亡くされた方(10名程度)  
**内容** 親睦・交流会や音楽鑑賞など(お茶菓子付き)  
**参加料** 無料  
**申込方法** 居住市町名・氏名・電話番号・参加人数を電話でご連絡ください。  
電話受付(平日の月~金曜日 9時半~13時、14時~16時半)  
**申込期限** 令和5年1月4日(水)  
**その他** ※新型コロナウイルスの感染拡大の状況により、開催が中止となることもございます。その場合は、当財団のホームページでお知らせいたします。  
**問い合わせ先** .....  
佐賀県がん総合支援センター“さん愛プラザ”  
電話 0120-246-388 佐賀県健康づくり財団 内  
〒840-0054 佐賀市水ヶ江1丁目12-10

## 武雄看護学校 准看護科令和5年度入学生募集

**入学試験** 一般入学試験(二次)  
**募集人員** 35名【高校推薦・社会人(一次・二次)・一般入試(一次・二次)合わせて】  
**受験資格** 中学校卒業以上の学歴を有する者。  
**願書受付期間** 令和5年1月16日(月)~1月27日(金)  
(9時~16時迄)  
**試験日** 令和5年2月4日(土)  
**試験会場** 武雄看護学校  
**問い合わせ先** .....  
武雄看護学校 准看護科 電話 0954-23-7171

## 白石警察署の犯罪発生状況(令和4年10月31日現在)

犯罪発生件数.....74件(うち窃盗犯51件)  
自転車盗.....7件 万引き.....17件  
空き巣等.....12件 車上ねらい.....3件  
オートバイ盗.....1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

## 令和4年度 男のがん講座 ~男だって悩んでいる。聞いてみよう、話してみよう!~

**日時** 令和4年12月4日(日)開場:12時45分  
**場所** 佐賀メディカルセンタービル 4階・城内記念ホール  
(〒840-0054佐賀市水ヶ江1丁目12-10)  
**対象及び定員** がん患者・家族、一般の方(先着50名)  
※女性の方も参加できます。  
**内容** 13時10分~14時00分 講演① 前立腺がんについて ~症状と治療~  
佐賀大学医学部泌尿器科学講座  
講師 有働 和馬 先生  
14時10分~15時00分 講演② 肺がん検診を受けたあとのトリセツ  
E判定の意味がわかりますか?  
佐賀県医療センター好生館呼吸器内科  
部長 若永 健太郎 先生  
15時10分~16時00分 交流会(男性向けおしゃべり会)  
**参加料** 無料  
**申込方法** 住所・氏名・電話番号・家族同伴の有無を電話でご連絡ください。  
電話受付(平日の月~金曜日 9時半~13時 14時~16時半)  
11月25日(金)

**申込期限** 11月25日(金)  
**問い合わせ先** .....  
佐賀県がん総合支援センター“さん愛プラザ”  
電話 0120-246-388 佐賀県健康づくり財団 内  
〒840-0054 佐賀市水ヶ江1丁目12-10

## わたしたちの町にこころのバリアフリー 12月3日~9日は障害者週間です

障害者週間は、「国民の間に広く障害者の福祉についての関心と理解を深めるとともに、障害者が社会、経済、文化その他あらゆる分野の活動に積極的に参加する意欲を高めること」を目的に定められました。  
障害のある人は生活する様々な場面で不自由を感じることがあります。  
どのような配慮や支援が必要なのかを知り、障害についての理解を深めていきましょう。  
■障害がある人はこんなことに困っていることがあります。  
・誘導用ブロックに自転車や物を置かないでください。視覚障害の人が困っています。  
・立つことや歩くことなどの日常動作が困難な人が居ます。困っていたら、声をかけてお手伝いをしていただくと助かります。  
**問い合わせ先** .....  
江北町役場 健康福祉課福祉係  
電話 0952-86-5614 Fax0952-86-2130

## 令和5年度 ゆめさが大学鹿島校 学生募集

楽しく学んで、仲間も増える。シニアのための学習講座です。  
**応募資格** おおむね60歳以上の方  
**募集定員・開講日** 50人(火曜日)※週に1回の講座ですので気軽に参加できます。  
**講義内容** 現代社会の動き、ふるさとを知る、シニアの健康管理、工芸実習、見学研修、地域活動の基礎知識など  
**主な講義会場** 鹿島市民交流プラザ「かたらい」(鹿島市高津原)  
**受講期間** 令和5年4月から2年間(週1回、年間30日開講、60講座)  
**年間経費** 受講料36,750円/消費税含む  
**応募締切** 令和5年3月22日(水曜日)必着  
**申込方法** 入学願書の提出が必要です。(ゆめさが大学ホームページからの申込みも可能です。)  
**問い合わせ先** .....  
ゆめさが大学事務局 公益財団法人 佐賀県長寿社会振興財団  
〒840-0804 佐賀市神野東2丁目6番1号  
電話 0952-31-4165



# からだに見合った飲酒量を知ろう



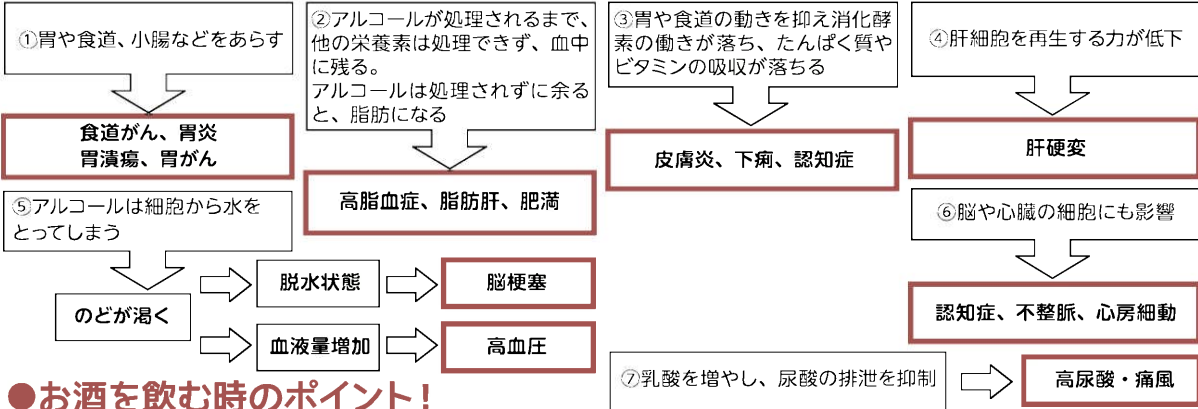
年末年始は何かとお酒を飲む機会が多くなります。アルコールをとるとからだにどんな影響があるのか、自分のからだにあった適量はどのくらいかを知っておきましょう。

適度な飲酒とは、アルコールにして1日20g程度とされており、肝臓がアルコールを処理できる1日の限界量は約60gです。

※ 1時間に代謝処理されるアルコール量…体重1kgあたり約0.1g  
例) 体重60kgの方の1時間に代謝処理されるアルコール量 = 6g

1日の適量 (純アルコール約20g)	エネルギー (kcal)
ビール中瓶1本(500ml)	202
日本酒1合(180ml)	185
焼酎(25度) 1/2合(90ml)	142
ワイン グラス2杯	146
ウイスキー ダブル1杯(60ml)	135
ブランデー ダブル1杯(60ml)	138

## ●飲み過ぎると、からだにどんな影響があるの…？



## ●お酒を飲む時のポイント！

- ☆ **空腹のまま飲まない**  
何か食べておくと、胃への負担と酔いが軽減できます。
- ☆ **アルコール代謝に必要な栄養素を補給する**  
多量なアルコール摂取により消費する酵素を補うためには、肉や魚、卵、大豆製品、乳製品、野菜、海藻などをおつまみに選ぶとgood!
- ☆ **適度に水分を補給する**  
アルコールにより消費する水分を補給するため、こまめにお水を飲みながらお酒を楽しみましょう。
- ☆ **塩分を控える**  
アルコールに加え、塩分のとりすぎは、高血圧や脳卒中のリスクをさらに高めてしまいます。
- ☆ **飲み過ぎた翌日は必ず休肝日に！**



## こうほく 12月 おすすめ新着本

<p><b>絵本</b></p> <p>『おすしがふくを かいにきた』 田中達也 / 作</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●『ピーピーぱつくしまーす』 片山健 / 作</li> <li>●『ようかいむらの うきうきクリスマス』 たかいよしかず / 作・絵</li> <li>●『ふゆのコートをづくりに』 布川愛子 / 絵</li> </ul>	<p><b>児童書</b></p> <p>『スノーマン クリスマスのお話』 マケル・モバ・ゴン / 作</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●『やってみようソフトテニス』 池村清治 / 著</li> <li>●『ルルとララのティラミス』 あんびるやすこ / 作・絵</li> <li>●『マスク越しのおはよう』 山本悦子 / 著</li> </ul>	<p><b>一般書</b></p> <p>『東大の先生! 文系の私に超わかりやすく物理を教えてください!』 池井戸潤 / 著</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●『子育て365日 親の不安がスーッと消える言葉集』 親野智可等 / 著</li> <li>●『名画の中で働く人々 「仕事」で学ぶ西洋史』 中野京子 / 著</li> <li>●『英雄』 真保裕一 / 著</li> </ul>
--	--	---

- 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。

★ネイブル図書コーナーホームページアドレス  
<http://kouhoku-navel.com>

【年末年始の休館日】12月28日～1月4日まで

★ 毎月第3土曜日におはなし会を行っています。次回は12月17日(土)午後2時から行います。

## 編集後記

あつという間に12月となりました。一年間を振り返ってみると、鉄道フェスタや町誌の完成、NHKのど自慢など、町制70周年記念の様々なイベントがまず浮かんできます。昨年の12月号には、「町民の皆さんと祝う70周年。どんな年になるか楽しみです」と書いていました。取材を通して、イベントに来場される皆さんの笑顔がたくさん見られた一年でした。コロナ禍で減少していたイベントも戻りつつあり、町民の皆さんの笑顔を見る機会が増えたなと思います。来年も健やかに、いきいきと過ごせる一年になりますように。来年もよろしくお願いいたします。



まちの話題

10/31

江北小中学校 交通安全教室

江北小学校の4年～6年生、江北中学校の1年生を対象に交通安全教室が開催されました。今回の教室ではスタントマンが交通事故を再現することにより、事故の衝撃の大きさや怖さなどを実際に感じてもらうことで、交通ルールの必要性や交通安全の意識を高める学習ができました。



おめでとう! マイナポイント 第2弾 はじまったよ

そろそろ、あなたも マイナンバーカード

カード取得は、お早めに

【今月の広め隊員】  
10月2日開催の江北町制施行70周年記念「NHKのど自慢」で今週のチャンピオンに輝いた吉岡理恵子さん(相子分区)

土地・建物の不動産で困ったこと、どこに聞いたらいいかわからない時

住まいの119番センター  
☎0120-23-8283  
月・火・水・木・金・土・日いつでも  
10時から18時受付中 定休日はありません

解決します

- 不動産の売却・購入・活用
- 空き家の管理・活用
- 相続問題・家族信託
- 不用品回収・解体工事
- 境界紛争など住まいのこと全般

株式会社 ソロン 佐賀 ソロン 検索 〒840-0804 佐賀市神野東2丁目2番1号 JR佐賀駅北口 徒歩2分

地元発見後 情報求む!

杵島炭鉱野球部 カックンちゃん(市原角市)  
武雄温泉・子供の国温泉遊園地

に関する思い出話や情報をお持ちの方がいらっしゃれば情報をご提供ください

CableOne 株式会社 ケーブルワン 0120-80-7511 (担当) 放送部 満武