

8/12~18

海外子ども交流団 オーストラリア



## まちの人口

令和5年7月31日  
現在

|     |         |
|-----|---------|
| 人口  | 9,581人  |
| 男   | 4,549人  |
| 女   | 5,032人  |
| 世帯数 | 3,664世帯 |

前年同月比

前年同月

|      |         |
|------|---------|
| △27人 | 9,608人  |
| △10人 | 4,559人  |
| △17人 | 5,049人  |
| 50世帯 | 3,614世帯 |

(令和4年7月31日現在)



町の木：モチノキ



町の花：スイセン





# まちの話題

## 7/21 江北少年剣道クラブ 全国大会出場

7月に日本武道館(東京都)で開催される「第57回全国少年剣道大会」、9月に大阪で開催される「第18回全日本都道府県対抗少年剣道大会」、10月に埼玉で開催される「第39回全国道場対抗剣道大会・全国道場少年剣道選手権大会」への出場報告のため、江北少年剣道クラブの選手が山田町長を訪問されました。

選手からは『少しでも上位を目指せるよう頑張ります!』と力強い宣言がありました。

各大会で健闘されることをお祈りします。



## 7/27 江北町女性ネットワークの会 男女共同参画講演会 開催



江北町女性ネットワークの会の皆さんが男女共同参画への理解を深めようと、男女共同参画講演会を開催し約50名の方が参加されました。

講師に佐賀県教育委員会 教育長 甲斐直美氏をお迎えし「自分らしさを大切に!」と題し、男女共同参画や子育てについて、これまでの経験や佐賀県の取り組みをお話しいただきました。

## 7/28 祝・日本代表 峰松紘大選手

江北中3年の峰松 紘大さん(硬式野球/佐賀ビクトリー所属・捕手)が表敬訪問されました。

峰松さんは、8月にアメリカ・ペンシルベニア州で開催される「U-14 ポニーの部ワールドシリーズ」に日本代表として出場されます。

皆様のご声援をよろしくお願いします。



## 7/30 江北町手をつなぐ育成会 前会長 坂井正隆氏 表彰



江北町手をつなぐ育成会の前会長坂井正隆氏が第64回障がい児(者)の教育・福祉・就労研修佐賀県大会において、12年の永きにわたり知的障害者福祉に対する貢献および育成会の発展のために尽力されたとして表彰状を受賞されました。

## 8/3 婦人会 防災学習会

婦人会による防災学習会が開催されました。

気象台の担当者から、災害時の情報収集のポイントを学びました。気象庁のサイト「キキクル」では大雨による災害の危険度を地図上で確認できます。キキクルや町からの情報をこまめに確認して災害への備えや避難につなげてほしいとの話がありました。

次に、江北町防災士会 会長 中田克美さんから、非常用持出袋についての説明を受けたあと、避難所で使われている備品を実際に手に取って使い方の説明を受けました。



## 8/5 新町区 そうめん流し、七夕会

新町生活館において新町子どもクラブ、新町シニア会、区民の交流と親睦を深めることを目的とし、そうめん流し、七夕会が行われました。区民の皆さん約60名が集まり、七夕飾りの制作、そうめん流しや竹で作った水鉄砲遊びをしました。

暑い中での開催でしたが、冷たいそうめんや水遊びで楽しく過ごし、また昔なつかしい水鉄砲にシニアの皆さんも童心に帰り楽しまれました。



## 8/6 新宿区 駅南口清掃活動

8月6日早朝から、新宿地区の皆様により江北駅南口周辺の清掃活動が行われました。20名ほどの方が参加され、熱中症対策を取りながら除草作業に取り組まれました。暑い中集中して作業され、大変きれいになりました。ありがとうございました。



## 「ふたつ星4047」運行開始1周年! 列車に向かって手を振ろう!

9月23日(土・祝)、JR九州が運行するD&S(デザイン&ストーリー)列車「ふたつ星4047」が、運行開始1周年を迎えます。

オリジナル手旗を作って、列車に向かって手を振ってみませんか。

列車の詳細およびオリジナル手旗のダウンロード、作り方はコチラ  
<https://www.jrkyushu.co.jp/train/futatsuboshi/>



### ～西九州の海めぐり列車～ 「ふたつ星4047」

佐賀県、長崎県という九州の観光における“ふたつの星”を、キハ40、47形の車両で巡りながら、西九州エリアの魅力を多くの方々に感じていただく、D&S(デザイン&ストーリー)列車です。

金、土、日、月曜日及び祝日を中心に運転しています。



【問い合わせ先】  
JR九州お問合せフォーム  
<https://faq-jrkyushu-custhelp.force.com/faq/s/ask>



# 江北町 人事行政の運営に関する状況について

## 1 職員の任免及び職員数に関する状況

### (1) 採用状況 (R5.4.1採用)

| 区分   | 男性 | 女性 | 計  |
|------|----|----|----|
| 一般事務 | 0人 | 0人 | 0人 |

### (2) 職員の退職の状況 (令和4年度)

| 定年退職 | 勸奨退職 | その他 | 計  |
|------|------|-----|----|
| 1人   | 0人   | 4人  | 5人 |

### (3) 部門別職員数の状況

| 区分     |      | 職員数<br>(R4.4.1) | 職員数<br>(R5.4.1) | 対前年<br>増減数 |
|--------|------|-----------------|-----------------|------------|
| 一般行政部門 | 議会   | 2人              | 2人              | 0          |
|        | 総務   | 24人             | 23人             | ▲1         |
|        | 税務   | 8人              | 8人              | 0          |
|        | 農林水産 | 10人             | 10人             | 0          |
|        | 商工   | 4人              | 2人              | ▲2         |
|        | 土木   | 9人              | 8人              | ▲1         |
|        | 民生   | 8人              | 11人             | 3          |
|        | 衛生   | 8人              | 7人              | ▲1         |
|        | 小計   | 73人             | 71人             | ▲2         |
| 特別行政部門 | 教育   | 29人             | 27人             | ▲2         |
| 公営企業等  | 水道   | 4人              | 1人              | ▲3         |
|        | 下水道  | 3人              | 3人              | 0          |
|        | その他  | 4人              | 4人              | 0          |
|        | 小計   | 11人             | 8人              | ▲3         |
| 合計     |      | 113人            | 106人            | ▲7         |

※再任用短時間勤務職員を除く。

## 3 職員の給与の状況

### (1) 人件費の状況 (令和4年度普通会計決算)

| 住民基本台帳人口<br>R5.3.31現在 | 歳出額(A)      | 実質収支      | 人件費(B)    | 人件費率<br>(B/A) |
|-----------------------|-------------|-----------|-----------|---------------|
| 9,575人                | 6,854,520千円 | 322,585千円 | 934,539千円 | 13.6%         |

※人件費には、特別職の職員(町長など3役、議員、各種委員等)の給料や報酬等を含みます。

### (2) 職員の給与の状況 (令和4年度普通会計決算)

| 職員数<br>(A) | 給与費       |           |           | 一人当たり<br>平均給与額<br>(B/A) |
|------------|-----------|-----------|-----------|-------------------------|
|            | 給料        | 職員手当      | 合計(B)     |                         |
| 108人       | 349,752千円 | 186,024千円 | 535,776千円 | 4,960千円                 |

※職員数はR4.4.1現在の普通会計に属する職員(町長など3役は除く。再任用、会計年度フルタイム含む。)

### (3) 職員の平均給料月額、平均給与月額及び平均年齢 (R4.4.1 現在)

| 区分    | 平均給料月額  | 平均給与月額  | 平均年齢  |
|-------|---------|---------|-------|
| 一般行政職 | 3,061百円 | 3,576百円 | 40.8歳 |

### (4) 一般行政職の級別職員数の状況 (R5.4.1現在)

| 区分 | 職務            | 職員数 | 構成比   |
|----|---------------|-----|-------|
| 1級 | 主事補<br>主事     | 9人  | 12.9% |
| 2級 | 主事(高)         | 15人 | 21.4% |
| 3級 | 主査<br>係長      | 18人 | 25.7% |
| 4級 | 主査・係長<br>課長代理 | 12人 | 17.1% |
| 5級 | 課長代理<br>課長    | 11人 | 15.7% |
| 6級 | 上級課長          | 5人  | 7.1%  |
| 合計 |               | 70人 | 99.9% |

## 2 職員の人事評価の状況

職員の人材育成及び適材適所な人事配置、処遇への反映を目的として派遣職員人事評価制度を実施しています。

|       |                  |
|-------|------------------|
| 評価対象者 | 派遣職員等を除く全職員      |
| 評価者   | 課長級、副町長、教育長      |
| 評価項目  | 勤務態度評価、能力評価、業績評価 |

### (4) 職員の初任給の状況 (R5.4.1現在)

| 区分    | 決定初任給 |          |
|-------|-------|----------|
| 一般行政職 | 大学卒   | 175,800円 |
|       | 高校卒   | 154,700円 |



(5) 職員の期末・勤勉手当の状況  
(R5.4.1 現在)

| 支給月  | 期末手当               | 勤勉手当               |
|------|--------------------|--------------------|
| 6月期  | 1.2月分<br>(0.675月分) | 1.0月分<br>(0.475月分) |
| 12月期 | 1.2月分<br>(0.675月分) | 1.0月分<br>(0.475月分) |
| 合計   | 2.4月分<br>(1.35月分)  | 2.0月分<br>(0.95月分)  |

※( )内の月数は、再任用職員に係る支給割合

(6) 特別職の報酬等の状況 (R5.4.1現在)

| 区分  | 給料月額     | 区分  | 報酬月額     | 期末手当 |        |
|-----|----------|-----|----------|------|--------|
| 町長  | 794,000円 | 議長  | 326,000円 | 6月期  | 1.65月分 |
| 副町長 | 651,000円 | 副議長 | 271,000円 | 12月期 | 1.65月分 |
| 教育長 | 550,000円 | 委員長 | 262,000円 | 合計   | 3.3月分  |
|     |          | 議員  | 254,000円 |      |        |

4 職員の勤務時間その他の勤務条件の状況

(1) 勤務時間

| 1週間の勤務時間 | 1日の勤務時間 | 開始時刻  | 終了時刻   | 休憩時間 |
|----------|---------|-------|--------|------|
| 38時間45分  | 7時間45分  | 8時30分 | 17時15分 | 60分  |

(2) 時間外勤務等の状況 (令和4年度)

| 総時間数    | 一人当たり平均時間数 |
|---------|------------|
| 6,415時間 | 93.6時間     |

※災害対応も含む。一般行政部門。

(3) 年次休暇の取得状況 (令和4年)

| 総付与日数 (A) | 総取得日数 (B) | 全対象職員数 (C) | 平均取得日数 (B/C) | 消化率 (B/A) |
|-----------|-----------|------------|--------------|-----------|
| 3,438日    | 1,267日    | 97人        | 13.1日        | 36.9%     |

(4) 育児休業の状況 (令和4年度)

| 男性 | 女性 | 合計 |
|----|----|----|
| 0人 | 4人 | 4人 |

(5) 休暇の概要 (R5.1.1現在)

| 休暇の種類       | 付与日数・期間等                               | 有給・無給の別 |
|-------------|--|---------|
| 年次休暇        | 在職期間に応じ1年につき20日以内                      | 有給      |
| 夏季休暇        | 6月1日～10月31日までの間に5日以内                   | 有給      |
| 公務災害による休暇   | 必要と認める期間                               | 有給      |
| 結核性疾患による休暇  | 勤続年数に応じ1年6月以内                          | 有給      |
| 病気休暇        | 90日 (高血圧症等は180日) 以内の期間                 | 有給      |
| 生理休暇        | 2日を超えない範囲内                             | 有給      |
| 産前及び産後の通院休暇 | 妊娠期間等に応じ必要と認められる時間                     | 有給      |
| 産前及び産後の休暇   | 産前8週間 (多胎妊娠14週間) 以内、産後8週間              | 有給      |
| 出産補助休暇      | 出産の日から14日以内において2日を超えない範囲内              | 有給      |
| 育児参加休暇      | 産前8週間 (多胎妊娠14週間) から産後8週間の期間に5日を超えない範囲内 | 有給      |
| 育児休暇        | 1日2回それぞれ30分を超えない範囲                     | 有給      |
| 子の看護休暇      | 小学校就学の始期に達するまでの子の5日を超えない範囲内            | 有給      |
| 特別休暇        | その都度必要と認める期間                           | 有給      |
| 慶弔休暇        | 慶弔により7日以内                              | 有給      |
| 介護休暇        | 連続する6月の期間内                             | 無給      |

## 5 職員の分限及び懲戒処分の状況

### (1) 分限処分者の状況（令和4年度）

| 区分                           | 降任 | 免職 | 休職 | 降給 | 合計 |
|------------------------------|----|----|----|----|----|
| 勤務成績が良くない場合                  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  |
| 心身の故障の場合                     | 0  | 0  | 1  | 0  | 1  |
| 職に必要な適格性を欠く場合                | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  |
| 職制、定数の改廃、予算の減少により廃職、過員を生じた場合 | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  |
| 刑事事件に関し起訴された場合               | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  |
| 条例で定める事由による場合                | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  |
| 合計                           | 0  | 0  | 1  | 0  | 1  |

### (2) 懲戒処分者の状況（令和4年度）

| 区分                        | 戒告 | 減給 | 停職 | 免職 | 合計 |
|---------------------------|----|----|----|----|----|
| 法令に違反した場合                 | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  |
| 職務上の義務に違反し、又は職務を怠った場合     | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  |
| 全体の奉仕者たるにふさわしくない非行性のあった場合 | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  |
| 合計                        | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  |

## 6 職員のサービスの状況

地方公務員法第30条を根本とし公務を遂行しております。

## 7 職員の研修の実施状況（令和4年度）

| 研修名        | 研修内容                                       | 受講者数 |
|------------|--|------|
| 新規採用職員研修   | 自治体職員としての基礎知識等を修得し、業務遂行力を身に付ける             | 1人   |
| ハラスメント防止研修 | ハラスメントの本質を理解し、ハラスメントを「しない」「させない」組織づくりを目指す。 | 4人   |
| 危機管理研修     | 有事における対応や管理監督者の危機管理に対する心構えの習得              | 3人   |
| 入札契約事務制度研修 | 財務会計制度と契約制度に関する概要及び契約等の実務の習得               | 3人   |
| メンタルヘルス研修  | ラインケアや予防を含めたセルフケアなど組織での対応                  | 15人  |
| 組織接遇力向上研修  | 直面している事例等の活用による組織全体の接遇力の強化                 | 15人  |
| 接遇マナー研修    | 住民に好感を与える接遇マナーを習得し、住民満足度の向上を図る。            | 49人  |

※このほかにも、職務の遂行に必要な知識、技能、態度等を習得させるための研修を行っています。

## 8 職員の福祉及び利益の保護の状況

### (1) 健康診断の実施（令和4年度）

| 区分     | 受診者数 |
|--------|------|
| 定期健康診断 | 50人  |
| 人間ドック  | 54人  |

### (3) 福利厚生事業（令和4年度）

| 事業名        | 金額       |
|------------|----------|
| 職員健康診断費助成金 | 500,000円 |

### (2) 公務災害補償（令和4年度）

| 区分    | 公務災害 | 通勤災害 |
|-------|------|------|
| 申請件数  | 1    | 0    |
| 認定件数  | 1    | 0    |
| 不認定件数 | 0    | 0    |

※非常勤公務災害含む。

### (4) 利益の保護の状況

令和4年度においては、勤務条件に関する措置の要求、不利益処分に関する審査請求、ともに該当ありません。

【問い合わせ先】 江北町役場 総務政策課 行政係 電話 0952-86-2111



# 熱中症避難所涼み処について

町では、熱中症対策として、熱中症警戒アラートが発表された場合、エアコンの効いている公共施設の一部を、暑さをしのぐ熱中症避難所として開設しています。また、ご利用される方には飲料水をお渡ししています。

①開設日 熱中症警戒アラートの対象日

②開設場所

平日：江北町公民館（ロビー、和室）  
老人福祉センター、ネイル  
みんなの公園

土日祝日：ネイル、みんなの公園

③開設時間 10時～17時



熱中症警戒アラートとは？



【問い合わせ先】 江北町役場 総務政策課 安全安心係 電話 0952-86-2111

## ゾーン30プラス に向けた整備を 《最高速度30キロ》 すすめています！

ゆっくり走ろう！

ゾーン30プラス

町では、交通事故を防ぎ町民が安心して暮らせる歩行者にやさしいまちづくりを目指しています

学校周辺地域の道路は、抜け道の利用や速度超過で走行する車両が多く見受けられ、通学児童生徒や地域住民にとって、非常に危険な状況となっています。

江北町と警察が連携し、最高速度30km/hの区域規制とスムーズ横断歩道との適切な組合せによって、交通安全の向上を図ります。



速度抑制効果の高い、路面を盛り上げたハンプを組み合わせた横断歩道

### ■コレが目印！

こんな看板や道路標識、路面標示を見たら最高速度30km/hを守って安全運転を心掛けましょう



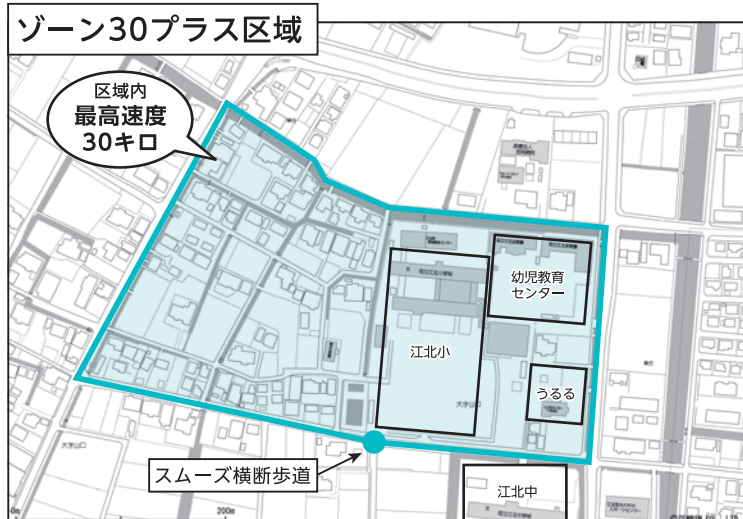
規制標識



路面標示



看板



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

SAGA2024競技別リハーサル大会

# 第75回全日本総合女子 ソフトボール選手権大会

来年10月に江北中学校グラウンドで開催する『SAGA2024国民スポーツ大会ソフトボール競技』のリハーサル大会として、『第75回全日本総合女子ソフトボール選手権大会』を「太良町B&G海洋センター運動広場」と「白石町総合運動場」の2会場で開催します。

全国から32チームが参加し、頂点を目指して熱戦が繰り広げられますので、ぜひご観戦ください。



**2023.9/16土・17日・18月**

16日・17日・18日 太良町B&G海洋センター運動広場  
16日・17日 白石町総合運動場



試合内容の詳細はホームページをご覧ください。

<https://www.town.kouhoku.saga.jp/kiji0032570/index.html>

主催／公益財団法人日本ソフトボール協会

共催／小城市、上峰町、みやき町、江北町、白石町、太良町、小城市教育委員会、上峰町教育委員会、みやき町教育委員会、江北町教育委員会、白石町教育委員会、太良町教育委員会、SAGA2024小城市実行委員会、SAGA2024上峰町実行委員会、SAGA2024みやき町実行委員会、SAGA2024江北町実行委員会、SAGA2024国スポ・全障スポ白石町実行委員会、SAGA2024国スポ・全障スポ太良町実行委員会

後援／スポーツ庁、佐賀県、佐賀県教育委員会、公益財団法人佐賀県スポーツ協会、SAGA2024実行委員会、サガテレビ、佐賀新聞社、西日本新聞社

【お問い合わせ先】

SAGA2024江北町実行委員会事務局（こども教育課国スポ推進室内）

電話：0952-86-5623 メール：kodomokyoku@town.kouhoku.lg.jp



# 犬猫の飼い主さんはマナーの順守をお願いします！

## マナー1 飼い犬はしっかりつないで、飼い猫は室内で飼いましょう

最近、飼い犬の放し飼いやリードを付けないで散歩している飼い主さんがいらっしやいます。交通の妨げになったり、小さい子どもが怖がったりします。事故を未然に防ぐためにも、飼い犬はしっかり「つないで」飼いましょう。飼い猫は室内で飼育し屋外へは出さないでください。

## マナー2 フンは必ず拾って持ち帰りましょう

飼い主さんは飼い犬の散歩の際のフンは、そのまま放置せず、必ず拾って持ち帰りましょう。道路はみんなが通ります。飼い主さんは路上の環境美化に責任ある行動をお願いします。

## マナー3 飼い犬の登録、飼い猫の避妊・去勢をしましょう

飼い主さんは飼い犬の登録をして鑑札を付けましょう。鑑札の装着は飼い主さんの義務です。飼い猫は避妊・去勢手術を受けましょう。(飼い猫の避妊・去勢には補助金がありますのでご利用ください)

## マナー4 狂犬病予防注射を受けましょう

飼い主さんは飼い犬の狂犬病予防注射を受け、注射済証を付けましょう。

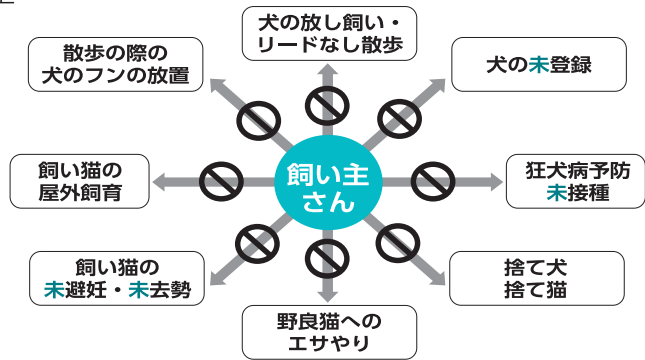
## マナー5 最後まで責任を持って飼いましょう

飼い主さんは飼い犬猫がその命を終えるまで適切に飼育する責任があります。どうしても飼えなくなった場合でも、捨てたりせず、安心・安全に暮らせる環境を用意してあげてください。

### 動物の遺棄・虐待は犯罪です！

下記のとおり罰則が強化されました。

- 愛護動物を殺傷した場合5年以下の懲役または500万円以下の罰金
- 愛護動物を遺棄・虐待した場合1年以下の懲役または100万円以下の罰金

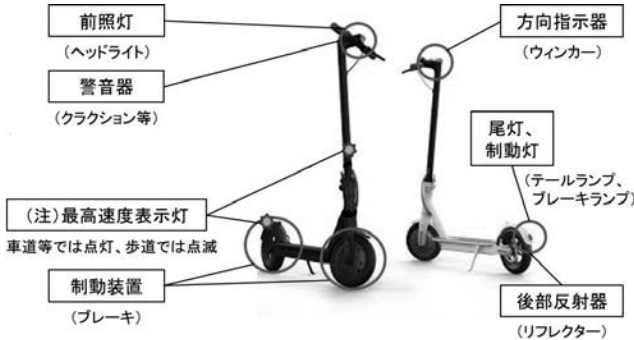


【問い合わせ先】 江北町役場 町民生活課 環境係 電話 0952-86-5617

## 電動キックボード(特定小型原動機付自転車)のナンバープレートを交付しています

道路交通法が一部改正され、令和5年7月1日から一定の要件を満たす電動キックボード等は「特定小型原動機付自転車」として新たに区分されることになりました。公道を走行する際は「保安基準への適合」、「標識(ナンバープレート)の装着」、「自賠責保険(共済)への加入」などがが必要です。

### 【電動キックボード(特定小型原動機付自転車)のイメージ】



(注)6km/h以下で走行する機能を備えていないものについては「点滅機能不要」

※特定小型原動機付自転車の要件や交通ルールについては、経済産業省や国土交通省、警察庁HP等でご確認ください。

### 【ナンバープレートの見本】



【縦100mm×横100mm】

### 【ナンバープレート交付場所】

役場 町民生活課 総合窓口

### 【年税額】

2,000円(令和6年度から課税)

【問い合わせ先】 江北町役場 町民生活課 町民税係 電話 0952-86-5613



# 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

※9月は粗大ごみ回収となっています。

- 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。
- 生ごみの水分はよく切りましょう。ごみの減量化にご協力ください。
- 町指定の各ごみ袋には、氏名、区名を必ず記入してください。(記入が無い場合は収集されません)

| 8/27                   | 8/28                                     | 8/29   |
|------------------------|--|--|
| 3<br>粗大ごみ(A地区)         | 4<br>可燃物(A地区)                            | 5【町】窓口延長サービス<br>【総】区長会<br>【地】消費生活相談<br>可燃物(BC地区) |
| 10【町】日曜役場<br>粗大ごみ(B地区) | 11【う】絵本の読み聞かせ<br>【健】がん検診<br>可燃物・不燃物(A地区) | 12【町】窓口延長サービス<br>【地】消費生活相談<br>可燃物・不燃物(BC地区)      |
| 17<br>粗大ごみ(C地区)        | 18<br>可燃物(A地区)                           | 19【町】窓口延長サービス<br>【健】がん検診<br>可燃物(BC地区)            |
| 24<br>可燃物・不燃物(A地区)     | 25<br>可燃物・不燃物(A地区)                       | 26【町】窓口延長サービス<br>【地】消費生活相談<br>可燃物・不燃物(BC地区)      |

## こどもセンター「うるる」

### ぴよぴよプール

対象: 満1歳～未就園児  
時間: 10:15～11:00

- 1日(金): 運動会応援グッズ制作
- 8日(金): ぴよぴよ運動会
- 15日(金): 敬老の日のプレゼント制作
- 29日(金): 9月生まれの誕生会&リズムあそび

### 絵本の読み聞かせ

時間: 10:30～11:00  
●11日(月)



### うるるんキッズ

対象: 小学1年生～6年生  
日時: 16日(土) 10:30～11:30  
場所: うるるプレイルーム  
内容: 紙皿飛行機を作って遊ぼう 定員: 10名  
持ってくるもの: 水筒

### ママサロン

日時: 22日(金) 10:30～11:30  
場所: うるるプレイルーム  
内容: ママとベビーのリフレッシュヨガ(親子一緒にヨガを楽しむ内容です)  
定員: 7名 料金: 無料 講師: 山口智美先生  
持ってくるもの: ヨガマット(お持ちの方のみ)、水筒、タオル、お子様のおやつ



【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)

|                            |   |   |                                  |
|----------------------------|---|---|----------------------------------|
| 8/30 【健】乳幼児相談              | 8/31 【健】離乳食教室                                     | 1 【う】ぴよぴよルーム<br>【総】行政相談・女性相談<br>人権相談<br>可燃物(BC地区) | 2<br>容器包装プラスチック(A地区)             |
| 6 【こ】ノーテレビノーゲーム<br>ノースマホデー | 7 【こ】公民分館長会<br>【健】2か月児教室<br>【健】歯科保健教室<br>可燃物(A地区) | 8 【う】ぴよぴよルーム<br>可燃物(BC地区)                         | 9<br>容器包装プラスチック(BC地区)            |
| 13 【地】無料法律相談<br>【健】民生委員会   | 14<br>可燃物(A地区)                                    | 15 【う】ぴよぴよルーム<br>可燃物(BC地区)                        | 16 【う】うるるんキッズ<br>容器包装プラスチック(A地区) |
| 20 【健】3歳半健診                | 21 【健】ベビーとママの<br>にこにこ教室<br>【健】2歳半健診<br>可燃物(A地区)   | 22 【う】ママサロン<br>可燃物(BC地区)                          | 23<br>容器包装プラスチック(BC地区)           |
| 27 【健】乳児健診                 | 28<br>可燃物(A地区)                                    | 29 【う】ぴよぴよルーム<br>【健】乳幼児相談<br>可燃物(BC地区)            | 30 江北ひかり保育園<br>運動会               |

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             | 日  | 曜日     | 当番施設名     | 電話番号             |
|----|-----|--------|------------------|----|--------|-----------|------------------|
| 3  | 日曜日 | カタフチ医院 | 白石町:0952-87-2233 | 18 | 月・敬老の日 | 戸原内科      | 大町町:0952-82-2051 |
| 10 | 日曜日 | 順天堂病院  | 大町町:0952-82-3161 | 23 | 土・秋分の日 | 古賀小児科内科医院 | 江北町:0952-86-2533 |
| 17 | 日曜日 | 原田内科医院 | 白石町:0952-87-3737 | 24 | 日曜日    | 古賀病院      | 江北町:0952-86-2070 |

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、お手持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

防災行政無線の聞き直しサービス：電話 0952-20-0701

# 「令和5年住宅・土地統計調査」を実施します

## 住宅土地統計調査とは

住生活に関する最も基本的で重要な調査で、全国約340万世帯の方々を対象とした大規模な調査です。

調査の結果は、住生活基本計画や耐震や防災を中心とした都市計画など、私たちの暮らしと住まいに関する計画や施策の基礎資料として幅広く利用されます。

## 調査対象

江北町では9地区(白木、土元、新宿、宿、馬場、下分、原宿、上区、八町北)が対象となりました。

調査をお願いする世帯には、9月下旬から調査員が調査書類の配布に伺います。インターネット回答のほか、紙の調査票を郵送または調査員に提出する方法によりご回答をお願いします。なお、この調査では、便利なインターネット回答をおすすめしています。スマートフォンやタブレット端末にも対応していますので、ぜひご利用ください。

## 調査期日

令和5年10月1日

### 【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



# 宝くじの助成金で購入しました

令和5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、上区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、机、椅子、テレビ、DVDプレーヤー、カラオケセット、炊飯器、食器棚、コンロ



※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

# 観光列車ふたつ星 おもてなしスタッフを募集します!!

- **仕事内容**: 観光列車ふたつ星お出迎え・お見送り時のおもてなし及び江北町ふるさと納税PR業務に関すること
- **勤務日**: 観光列車ふたつ星の運行日(主に月・金・土・日)
- **勤務時間**: 午前9時30分～午前11時30分
- **契約方法**: 業務委託契約
- **委託料**: 1,100円/時間



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

佐賀西部広域水道企業団から

# 「水道メーター検針月変更」のお知らせ

令和5年10月から、水道メーター検針月を**偶数月に変更します**。変更に伴い、9月と10月は下記のとおり連続して検針を行います。

町民の皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

(検針月スケジュール)

|     | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 | 1月 | 2月 | 3月 |
|-----|----|-----|-----|-----|----|----|----|
| 変更前 | 検針 |     | 検針  |     | 検針 |    | 検針 |
| 変更後 | 検針 | 検針  |     | 検針  |    | 検針 |    |

【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



# 9月10日は第63回「下水道の日」

「下水道の日」は、1961年(昭和36年)、著しく遅れているわが国の下水道の全国的な普及を図るため、「全国下水道促進デー」として制定されたのが始まりです。その後、平成13年に、旧下水道法制定100周年を記念して、より親しみのある「下水道の日」という名称に変わりました。

下水道は私たちの生活に欠かせないものです。今一度、宅内排水設備の確認をしていただくようお願いいたします。

## ■宅内排水設備の適切な管理をお願いします。

宅内の排水管や汚水ますなどの排水設備は、各家庭で維持管理を行っていただく必要があります。特に台所の排水口に設置されている「クリーンます」は、長期間清掃しないと排出された油脂などが固まり、排水管がつまる等の原因となりますので、**月に1～2回程度の清掃**をお願いします。

### 「クリーンます」の清掃方法

各家庭の使用状況によりますが、概ね1ヶ月に1回程度清掃してください。

バスケットを取りだし、中のゴミを捨てましょう。

水面に浮いた油は柄杓などですくい取ってください。



取ったゴミや油は…新聞紙を敷いたポリ袋等に回収し、可燃物として出してください。

【問い合わせ先】 江北町役場 基盤整備課 下水道係 電話 0952-86-5624



# 農業委員会の委員を任命しました

江北町農業委員会の委員を任命しました。任期は令和5年7月20日から令和8年7月19日までの3年間です。

農地の賃借、売買、農地転用など農地に関する事は、地区担当の農業委員に相談して下さい。

江北町農業委員会は、農地利用の最適化（担い手への農地集積・集約化、耕作放棄地の発生防止・解消、新規参入の促進）を強力に進めていきます。

7月20日の第5回農業委員会総会で  
江北町農業委員会会長 古賀健則 様  
会長の職務代理者(副会長) 岸川満子 様 に決定しました。

**【会長】**  
下小田地区(東区、大西)  
古賀 健則



**【副会長】**  
佐留志地区(上分、宿)  
岸川 満子



下小田地区  
(南郷)  
武富 友清



上小田地区  
(石原、観音下)  
中島 吉信



上小田地区  
(岳、上区)  
谷口 重光



八町地区  
(八町中、南)  
大串 弘之



八町地区  
(八町北)  
井上 勝則



山口地区  
(土元、門前、白木、花祭)  
相原 里美



山口地区  
(東分、西分、新宿)  
田中 輝孝



佐留志地区  
(下分、野口)  
橋本 秀徳



惣領分地区  
(江口、正徳)  
田中 満也



惣領分地区  
(上惣、下惣、馬場)  
土井 雅義



惣領分地区  
(相子分)  
百崎 政光



【問い合わせ先】 農業委員会事務局 電話 0952-86-5620


有料広告

令和5年度厚生労働省委託事業  
高齢者活躍人材確保育成事業

**受講生募集中**  
**受講料無料**

**刈払機安全講習**

講習会場：キャタピラー九州株式会社  
実施時期：令和5年10月11日(水)  
(1日間)  
締切日：9月28日(木)



**福祉車両送迎  
運転者講習**



講習会場：高齢者ふれあい会館「りふれ」  
実施時期：令和5年11月13日(月)  
～11月14日(火) (2日間)  
締切日：11月1日(水)

お問合せ先 公益社団法人 佐賀県シルバー人材センター連合会  
TEL 0952-20-2011 FAX 0952-20-2015

対象者 佐賀県内在住の60歳以上で、  
受講後シルバー人材センター  
に入会を希望する方

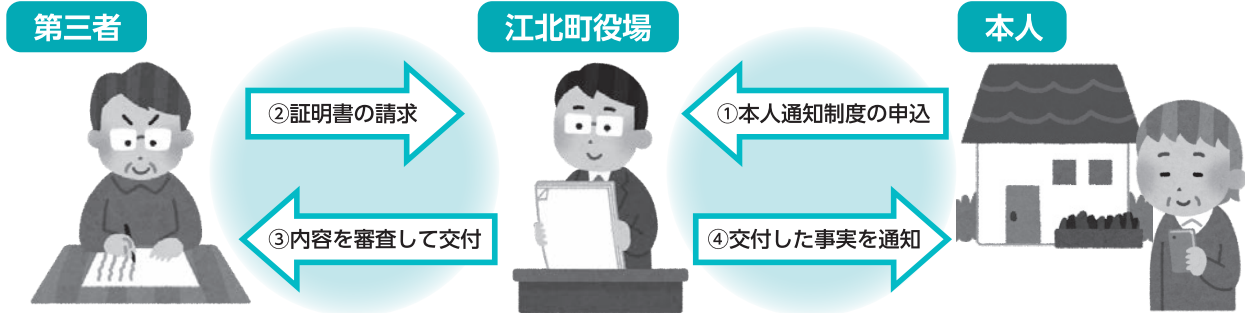
・「受講申込書」の提出が必要です。  
・日程、会場は変更になる場合があります。

**定員 10名**

# 本人通知制度を実施しています

「住民票の写し等の第三者への交付に係る本人通知制度」を実施しています！

## 本人通知制度の登録と通知の流れ



### ■本人通知制度とは

住民票の写しや戸籍などを本人等からの委任状を持参した代理人や、第三者に交付した場合に、江北町に事前に登録した方に対して、その交付した事実を通知する本人通知制度を実施します。この制度により、不正請求を抑止し、個人利益の不当な侵害を防止することを目的としています。

【問い合わせ先】 江北町役場 町民生活課 総合窓口係 電話 0952-86-5613

## 9月10日～16日は自殺予防週間です

一人ひとりが身近な人の様子を気にかけて、こころのサインに気づくことが、いのちを守ることに繋がります。

### こころのサインを見逃さないで

悩みやストレスから生じるこころの疲れは身体面、精神面、行動面の変化となって現れます。下記のような身近な人のこころのサインに気が付いたら、まずは一声かけてみましょう。

- ・よく眠れない、食欲がない、体調不良が続く。
- ・集中力がなくなる、表情が暗くぼんやりしている、意欲や興味が減退する。
- ・遅刻・欠席が続く、周囲との交流を避ける、飲酒量が増える。



### 1人で悩むより、まず相談を 相談機関一覧

| 相談内容             | 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 9:00～16:45                                 |
|                  | 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 (年末年始除く)                        |
| 法的トラブル相談         | 法テラス          | 0570-078374   | 平日 9:00～21:00<br>土曜 9:00～17:00                |
| 職場、家庭、DV問題等      | アバンセ女性総合相談    | 0952-26-0018  | 火～土 9:00～21:00<br>日・祝日 9:00～16:30 (月曜・年末年始除く) |
|                  | アバンセ男性総合相談    | 080-6426-3867 | 第2・3木曜日 19:00～21:00 (電話相談のみ)                  |

## 各種宴会 承ります

三夜待デー  
毎月3日・13日・23日



定休日…毎週月曜日

月末29日

肉類が旨い・安い  
肉屋直営・黒毛和牛専門店

焼肉三夜待

大町町新町 TEL0952-82-2475



有料広告

相続手続  
土地や建物が亡くなった人の  
名義になっている

その他  
建設業許可・産業廃棄物・  
内容証明・車庫証明等

遺言書  
死んだら、家や土地の名義は  
どうなるのだろうか？

有料広告

相談は、無料です。

ゆずりは しげ み

行政書士 杠 繁美

(日本行政書士会登録番号 05410974)

TEL 0952-37-0939

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

参加費  
無料

※申込先着順

# 支えあいをひろげる 地域づくり シンポジウム

2023.10.15(日)

10:00～12:00(受付 9:30～)

会場 江北町公民館 3階 大ホール 定員70名

## 基調講演

### 「つながろう地域の支えあい 江北」

西九州大学 健康福祉学部 社会福祉学科 准教授 岡部由紀夫 氏



【講師プロフィール】

2005年 西九州大学健康福祉学部社会福祉学科 着任  
2016年 神崎市地域ケア推進会議 会長  
2019年 佐賀市生活支援・介護予防体制整備推進協議会 委員長  
2019年 ソーシャルワーク教育学校連盟 第49回全国社会福祉教育セミナー2019 報告  
「令和元年佐賀豪雨災害における学生による主体的な活動の意義と教育効果」  
2020年 江北町生活支援・介護予防体制整備推進協議会 委員長  
2021年 第69回九州地区大学教育研究協議会 報告  
「地域と連携した被災地支援活動・防災活動の取り組み」  
2021年 川村匡由編著『入門 地域福祉と包括的支援体制』（共著）ミネルヴァ書房  
2022年 佐賀さいこう表彰「自発の地域づくり・協働部門」（被災地支援チームOKBASE）

## シンポジウム

### 「思いをかたちに ～地域の活動から～」

座長 岡部 由紀夫 氏

登壇者 ◆浪花区の取り組み ～通いの場と移動支援～

◆自分の健康、みんなの健康づくりのための

歌声喫茶や体操教室の取り組み

◆久保泉町町分地区 おたがいさん

◆江北町生活支援コーディネーター

樋高 修 氏

藤谷 安子 氏

中村 秀二郎 氏

山本 美余子 氏

※順不同

お申込みは  
10月6日(金)  
まで

【お申込み・お問い合わせはこちら】  
江北町役場 健康福祉課 介護保険係  
☎0952-86-5614





# 地域包括支援センターからのお知らせ

## 9月は世界アルツハイマー月間です ～ 9月21日は世界アルツハイマーデー～

世界アルツハイマー月間に合わせ、認知症の理解を深め、認知症に関するとりくみを紹介します。

### 【認知症ってどんな病気？】

認知症は、脳の神経細胞が損傷を受け、物事を記憶する、言葉を使う、計算する、問題を解決するために深く考える等の機能が低下して、日常生活や社会生活に支障をきたす病気です。

認知症の原因となる主な病気には、「アルツハイマー病」「脳血管疾患」「レビー小体病」等があり、一番多い物が「アルツハイマー病」です。64歳以下で発症する若年性認知症もあります。

### 【アルツハイマー月間期間中の町の主な取り組み】



#### 9月2日(土) オレンジフェス(こうほくオレンジプロジェクト)

ワークショップ・ランタンライトアップ・ミニコンサート・花苗の配布

場 所 みんなの公園 時 間 15:00～20:00

#### 9月2日(土)～9月21日(木) 認知症のことを知る展示

認知症に関する情報等の展示や本の紹介

場 所 みんなの公園

#### 9月7日(木) オレンジのつどい(認知症の方と家族のつどい)

認知症についての情報交換や、日頃の悩みを話し合う場

場 所 みんなの公園 時 間 13:30～15:30

#### 9月25日(月) 認知症サポーター養成講座

認知症について学び、正しく理解し、認知症の方や

その家族を見守る「応援者」を養成

場 所 江北町公民館2階研修室 時 間 10:00～11:30



### 【認知症サポーターがいるお店をご存じですか？】

江北町では認知症の人が安心して暮らすことができる地域を目指して、「認知症サポーターのいるお店登録事業」を実施しています。

今回、認知症サポーター養成講座を受講して認知症サポーターがいるお店として登録いただいた10事業所です。目印としてステッカーを掲示しています。

|   |           |    |                |
|---|-----------|----|----------------|
| 1 | 有限会社 吉丸商事 | 6  | エディオン江北サガヤ電器   |
| 2 | シャンジェ美容室  | 7  | ひまわり(お弁当、お惣菜)  |
| 3 | 白木酒屋      | 8  | 諸富・平田合同司法書士事務所 |
| 4 | ヘアサロン ライン | 9  | 枡屋             |
| 5 | 古賀酒店      | 10 | みんなの公園         |



順不同

登録事業所ステッカー

【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(11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、<br>溶接技術科、住環境CAD科、<br>電気保全サービス科(企業実習付きコース) | 4科で14名 |

**募集期間** ~9月29日(金)  
**入所選考** 10月11日(水)  
**受講料** 無料(全訓練期間中)※テキスト代等は別途自己負担

**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

## 2023がん征圧県民のつどい

9月はがん征圧月間です。  
がんの予防に関する正しい知識や診断治療等のがんに関する情報を皆様にお伝えするため、毎年9月に「がん征圧県民のつどい」を開催しています。

今年は、フリーアナウンサーの笠井 信輔さんの講演と佐賀広域消防局消防音楽隊の皆さんによる演奏のほか、見てわかるがんコーナーを設け、がんや検診についての理解を深めていただけるよう企画いたしました。

入場は無料ですが、事前にお申込みが必要です。詳しくは、佐賀県健康づくり財団総務企画課までお問い合わせください。

**日 時** 令和5年9月16日(土)開場 10:00  
開演 10:30~12:30  
**場 所** アバンセホール(佐賀市天神)  
**内 容** オープニングアトラクション「佐賀広域消防局消防音楽隊の皆様による演奏」  
講演「『生きる力』~がん、ステージ4からの生還~」  
講師:フリーアナウンサー 笠井 信輔 氏  
佐賀さいこう表彰(がん対策部門)

**定 員** 300名(先着順)  
**申込期限** 9月8日(金)

**問い合わせ先** .....  
公益財団法人佐賀県健康づくり財団 総務企画課  
電話 0952-37-3301

お申し込みはこちらから



メール skdz@saga-kenkou.or.jp  
FAX 0952-37-3061 からもお申し込みできます。

## 「社会人のための新規就農希望者養成講座」受講募集

農作物の栽培管理などを体験してみませんか?  
就農に向けた基本的な知識や心構え等を学ぶ就農基礎講座を開講します。

詳細につきましては、佐賀県農業大学校にお問い合わせください。

**内 容** 切り花・鉢物栽培管理、スマート機械体験、水稲・大豆・麦類の基本管理と農業機械試乗、ナシ・ブドウの新たな栽培管理法、肉用牛の管理、施設果菜類の基本管理、露地野菜の基本管理

**受講料** 無料  
**問い合わせ先** .....  
佐賀県農業大学校研修部農業研修課  
電話 0952-45-2145 FAX 0952-34-7004  
<https://www.pref.saga.lg.jp/kiji00371689/index.html>

## パーキンソン病医療相談・交流会

杵藤保健福祉事務所では、患者さんやご家族の方が安心して療養生活ができるよう医療や福祉等の相談を受けています。今年も、パーキンソン病患者・家族の交流会と神経内科専門医による医療相談会を、下記のとおり開催します。

**開催日時** 令和5年10月12日(木)  
《交流会》14:00~15:00  
《個別医療相談》15:00~15:30

**場 所** 杵藤保健福祉事務所 1階ふれあいルーム  
**相 談 医** 嬉野医療センター 小杉 雅史先生(神経内科専門医)  
※車椅子が必要な際は、玄関のインターホンを鳴らしてください。  
また、感染症予防のため、マスク着用をお願いします。  
※事前予約制。申込期限10月5日(木)

**問い合わせ先** .....  
杵藤保健福祉事務所 難病担当  
武雄市武雄町昭和265  
電話 0954-22-2105

## 白石警察署の犯罪発生状況(令和5年7月31日現在)

犯罪発生件数.....58件(うち窃盗犯43件)  
自転車盗.....8件 万引き.....6件  
空き巣等.....1件 車上ねらい.....1件  
オートバイ盗.....0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

## ハロウィンジャンボ5億円

(1等3億円・前後賞各1億円合わせて)

## ハロウィンジャンボミニ5千万円

(1等3千万円・前後賞各1千万円合わせて)

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。



各1枚 300円  
**9月20日(水)2種類同時発売!**

発売期間 9/20(水)~10/20(金)

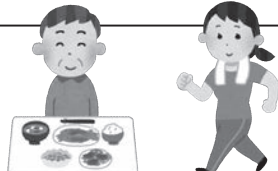
公益財団法人佐賀県市町村振興協会

# 糖尿病について知ろう ②

8月号に掲載したように、HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）は、糖尿病の診断に用いられる指標で、約2か月間の平均血糖値を反映します。

健診などでHbA1cが高いと指摘された方に共通した生活習慣は、『朝抜き』『昼そば（時間をかけずに簡単に済ます）』『夕食の遅食い・ドカ食い・即寝る』というパターンだそうです。このような生活を毎日続けていると、すい臓のインスリン分泌の負担を増やし、特にインスリン分泌予備能が少ない日本人では糖尿病発症に大きく関与していると考えられています。

## 【食後高血糖を避けるポイント】

|  |  |
|--|--|
| <p><b>① 朝食を食べる</b><br/>朝食を抜くと、昼食後のインスリン分泌が遅れて、食後高血糖になり、インスリンも無駄使いしてしまいます。<br/>また、食後の脂質代謝やインスリンの効きにも影響し、結果血糖値が上がってしまい、血糖コントロールが悪くなってしまいます。朝食抜きの習慣がある方は、少量からでもよいので、食べるようにしましょう。</p>                            | <p><b>② 夕食が遅くなる時は、夕方に軽く食事をとって分食に</b><br/>夜遅くまで食事を我慢すると、どうしても夕食を食べすぎでしまいがち。就寝前に糖質を多く含む炭水化物をとりすぎると血糖値が上がりやすく、かつ下がりにくくなります。夕食が遅くなる時には分食がおすすめです。夕方にごはんやパンなどの糖質をとり、帰宅後は、たんぱく質を主としたおかずや、血糖値を上げないためにも、食物繊維、なかでも水溶性食物繊維が豊富な食べ物（根菜類、きのこ、海藻、豆類など）を使ったおかずがおすすめです。</p> |
| <p><b>③ 食べる順番は、副菜→主菜→主食を意識する</b><br/>野菜に含まれる食物繊維、主に水溶性食物繊維が糖質の吸収を遅らせ、食後の血糖上昇を抑えてくれます。<br/>また、魚や肉などをごはんの前に摂取すると、インスリンの分泌を促すホルモンが腸から分泌され、血糖上昇を抑えてくれます。</p>   | <p><b>④ お酒を飲むときは、お酒の種類よりもつまみの内容に注意</b><br/>お酒の種類によって、血糖値を上げやすいもの（ビール、日本酒など）と血糖値を上げにくいもの（焼酎、ウイスキーなど）、糖質オフのものなどがありますが、これらお酒の種類よりもお酒と一緒にどんなつまみをとるかの方が血糖値に大きな影響を与えてしまうので、エネルギーや脂質、糖質の高い食品（揚げ物やシメのラーメンなど）はなるべく避けましょう。</p>                                       |
| <p><b>⑤ 座りっぱなしを止める</b><br/>食後の運動は、食後の血糖上昇を抑え、食後の過剰なインスリン分泌を抑えてくれますが、運動する時間がない方は、とにかく座りっぱなしを止めることから始めてみましょう。座りっぱなしが30分以上続くと代謝が悪化し血糖コントロールも悪くなりやすいため、少なくとも30分に一度は席を立ち、体を動かすことが推奨されています。立ち上がるだけでも効果はあるそうです。</p> | <p>参考文献：<br/>「月刊糖尿病ライフさかえ 2022年10月号」</p>    |

## こうほく 9月 おすすめ新着本

### 絵本

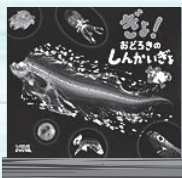
『おうちをみせて』  
ももろ/作



- 「ぞうこころ」あさやまかせさぶろう/絵
- 「ゆびかぞく」はしもとえつよ/作・絵
- 「ゴリラのおうさま」しもかわらゆみ/絵

### 児童書

『ぎょ!おどろきのしんかいぎょ』  
ひさかたチャイルド



- 「みんなが知りたい! 貝殻のすべて」『貝殻のすべて』編集室/緒
- 「すずのまたたびデイズ」井上亜樹子/文
- 「川滝少年のスケッチブック」小手鞠るい/作

### 一般書

『認知症ってそもそも何ですか?』  
朝田隆/著



- 「88歳、しあわせデジタル生活」若宮正子/著
- 「左利きさんのためのはじめてのかぎ針編み」佐野純子/著
- 「この夏の星を見る」辻村深月/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。

【蔵書点検の為、9月11日～9月19日まで休館します】

★ネイブル図書コーナーホームページアドレス  
<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9月9日(土)午後2時から行います。

※蔵書点検の為、9月は第2土曜日に行います

## 編集後記

コロナ禍で中断していたこども交流団が再開し、今回は14名の中学生がオーストラリアを訪問しました。学校交流やホームステイなどとおして、たくさんの学びがあったり様々なことを肌で感じ、かけがえのない経験となったことでしょう。今月号はそんな生徒たちの表情を掲載しました。ぜひご覧ください。



まちの話題

## 江北町海外子ども交流団報告

8月12日～18日の4泊7日、海外子ども交流団として江北中学校の生徒をオーストラリアに派遣しました。

交流校のエンカウンター・ルーサランカレッジは南オーストラリア州のビクターハーバーという海辺の町にあり、6歳から18歳までが学ぶ学校です。

生徒たちはルーサランカレッジと一緒に授業を受け、ランチタイムや休み時間も共に過ごしました。また、ホームステイも体験し、オーストラリアの文化に触れました。

今年の秋に、ルーサランカレッジの生徒たちが江北町を訪れる予定です。



- 8/12 出発式・移動
- 8/13 到着・アデレード市内観光
- 8/14 学校交流・ホームステイ
- 8/15 学校交流・ホームステイ
- 8/16 学校交流
- 8/17 シドニー観光・移動
- 8/18 到着式



有料広告

おさかまいで

イオン江北店ショッピングセンターから地域のお客さまへ感謝を込めて!

**9/10 日**

**専門店企画**

専門店にて  
1,000円以上お買い上げのお客様へ  
**イワタニ アイラップ 1個進呈!**

イオン江北ショッピングセンター 杵島郡江北町大字山口 三本松二1223 TEL:0952-86-5511

有料広告

## 防災情報ならケーブルワン

**防災チャンネル**

リアルタイムで  
河川や道路の状況  
が分かる!

**データ放送**

気象警報や自治体  
からのお知らせを  
TVで確認!

**地域情報アプリ**

火災・気象警報等  
のお知らせを  
プッシュで通知!

**防災チャンネル  
ウェブサイト**

防災チャンネルの  
画像や情報を  
スマホやPCで確認!

※ケーブルテレビのご加入が必要です。詳しくはケーブルワンまでお問い合わせください。

**Cable One**

株式会社ケーブルワン  
[白石営業所]  
TEL:0120-12-4614