



**鬼は外!  
福は内!**



ニチイキッズ  
こうほく保育園



江北ひかりこども園



ひとのねこども園



幼児教育センター



永林寺保育園



小規模保育所なのはな



**まちの人口**

令和7年1月31日  
現在

人口	9,611人
男	4,578人
女	5,033人
世帯数	3,739世帯

前年同月比	前年同月
31人	9,580人
23人	4,555人
8人	5,025人
64世帯	3,675世帯

(令和6年1月31日現在)



町の木：モチノキ



町の花：スイセン

まちの話題

令和6年度

江北町少年の主張大会

小中学生の思いがあふれていました



2月1日(土)、江北町公民館において江北町少年の主張大会が開催され、江北小学校6年生6名、江北中学校2年生6名の計12名の皆さんがステージに上がり、それぞれが日頃考えていることや感じていることを堂々と発表しました。

「言葉かけや応援がとても大切で力になる」、「町に望むことは学校環境の改善や図書館の充実」、「国際化が進む中での町づくりの提案」、「世界を見渡すと日常生活を送れることの有難さを感じる」、「生徒会選挙を通じて考えたこと」、「思い切ってボランティアに参加して感じられた達成感やおもてなしの気持ち」、「自分を認め好きになることの大切さ」、「スポーツに取り組む中で学校活動や友達も大事にしたい」といった、若い感性があふれる非常に素晴らしい内容でした。これからの皆さんのますますのご活躍をお祈りします。発表ありがとうございました。

順番	発表者氏名	学年	テーマ
1	大坪 朗	小学6年生	言葉の力
2	田中 昭伍	小学6年生	目指す社会への第一歩
3	野中 ひなの	小学6年生	江北町への要望
4	谷口 千夏	小学6年生	江北町への要望
5	田雑 美咲	小学6年生	町立図書館の大切さ
6	福島 柚希	小学6年生	外国人の方々のためにできること
7	原口 空也	中学2年生	幸せなこと
8	岸川 虎生	中学2年生	選挙を通して
9	井崎 莉沙	中学2年生	私が思うボランティア
10	江頭 舜	中学2年生	国スポに関わって
11	和田 まなみ	中学2年生	私の個性
12	又村 そら	中学2年生	頑張っていること



# めざせ百歳！いきいき百歳体操100回達成！

## いきいき百歳体操とは？

介護予防を目的に開発されたおもりをつかって行う40分程度の体操で、住民の皆さんの主体的な活動で実施されています。体操を週に1回程度行うことで、筋力がつき転倒しにくい体になり、骨折や寝たきり予防につながります。

令和4年4月～令和6年8月の期間で、百歳体操の参加回数100回を達成された方は**82名**でした。これは、週1回の体操をほとんど休まずに取り組んだ方が達成できる回数です。

今回は、その中から写真掲載に同意いただいた方をご紹介します。



## 100回参加した方に聞きました！『百歳体操に取り組んでみた感想』

今まで動かしていなかった部分を動かすようになり、体が楽になりました。起き上がりやしゃがむ動作など、以前は難しかった動きが今ではできます。

運動は苦手ですが、私にもできたので良かった。

百歳体操へ参加すれば、遠くて日頃会えない人に会え、元気をもらっております。

毎回参加するのが楽しみ。毎週みなさんと楽しく過ごせています。

体操を始めたことで自分の体に関心が持てるようになりました！

## 仲間とつながり、心と体が元気になる百歳体操！あなたも始めてみませんか？

江北町では26か所の集会所等で約400の方が取り組まれています(R6.12月末現在)。

すでにある地域に参加することもできますが、新しく仲間と始めることもできます。その場合は、安心してスタートできるよう理学療法士や保健師が4回の支援を行い、道具のおもりとDVDを無料で貸し出します。詳しくは、問い合わせ先までお気軽にご連絡ください！

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

# 特集

令和7年度取組予定の

## プラスチックリサイクルについて

### 第4回

#### どうやって出したらいい？

いままで指定袋に容器包装プラスチックのみを入れて出すようになっていましたが、令和7年4月からはひとつの袋に製品プラスチックも入れて出すことができますようになります。容器包装プラスチックと製品プラスチックを分けて袋に入れる必要はありません。

ぜひ、積極的なリサイクルに御協力ください。

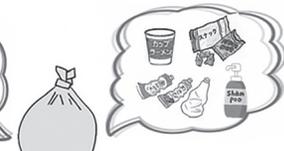
容器包装プラスチック



製品プラスチック



容器包装プラスチック



以下のようなプラスチックも集めることができます



蛍光ペン



トラロープ(50cm以下)



雨合羽



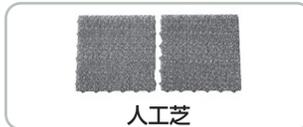
楽器(プラスチック製)



歯ブラシ



浮き輪



人工芝



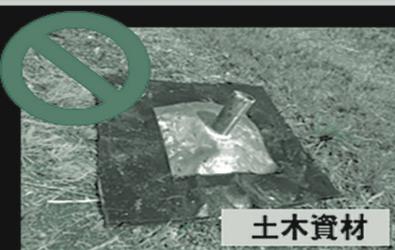
CD、DVD

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

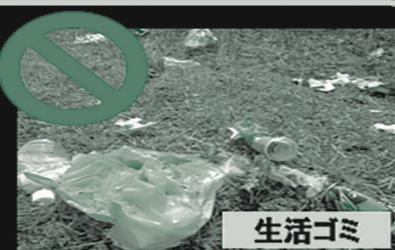
# 不法投棄は犯罪です!!



廃タイヤ



土木資材



生活ゴミ

六角川河川区域で発見された不法投棄物



懲役あり



罰金あり



不法投棄は5年以下の懲役もしくは1000万円以下の罰金、またはその両方が科せられます。

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

## 令和7年4月1日からし尿汲み取り手数料が改定されます。

江北町では、し尿汲み取り体制の安定的な継続のため、令和7年4月1日からし尿汲み取り手数料を改定します。

### ◎し尿汲み取り手数料と改定時期

	現行(令和7年3月31日まで)	改定後(令和7年4月1日から)
し尿汲み取り 手数料	18ℓあたり 203円(税込) ※ただし90ℓまでは、1回につき 1,000円(税込)	18ℓあたり 222円(税込) ※ただし90ℓまでは、1回につき 1,100円(税込)

### ◎し尿汲み取り手数料改定の理由

し尿汲み取り手数料については、令和元年10月の改定から5年半を経過する中で、下水道整備による収集量の減少、収集運搬に要する経費の増加や人件費の上昇などにより、現行手数料では、し尿汲み取り業務を維持することが難しいことから、し尿汲み取り手数料値上げの改定を実施します。

ご利用の皆様には、ご負担をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

【問い合わせ先】 江北町役場 町民生活課 電話 0952-86-5617

## 旅券(パスポート)の「交付までの日数」・「交付手数料」が変わります

令和7年3月24日(月)受付分から旅券(パスポート)の偽変造対策強化のため、「受付から交付までの日数」が変更になります。

また、新規作成や切替等の旅券申請について「電子申請が可能」になり、「交付手数料が改定」されます。

### ● 交付日数 (受付から交付までにかかる日数)

3月23日受付分まで 5日(佐賀市は4日)	➔	3月24日受付分から 9日
--------------------------	---	------------------

### ● 手数料

3月23日受付分まで	➔	3月24日受付分から
10年用：16,000円(紙申請のみ)		10年用：16,300円(紙申請) ：15,900円(電子申請)
5年用：11,000円(紙申請のみ)		5年用：11,300円(紙申請) ：10,900円(電子申請)



※詳しくは佐賀県ホームページをご覧ください。

【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

## 新型コロナワクチン予防接種について

新型コロナワクチン予防接種の接種期間は令和7年3月末までです。県内の実施医療機関で接種可能となっています。接種を希望される方は、期間内の接種をお願いします。

対象者	江北町民の方で、①または②に該当する方 ①接種当日65歳以上の方 ②接種当日、60歳以上65歳未満の方で、心臓、腎臓、呼吸器等の機能及びヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がいがあり、日常生活が制限される程度の障がいがある方(身体障害者手帳1級程度)		
自己負担	2,100円	接種期間	令和7年3月31日まで ※各医療機関の診療日に限ります

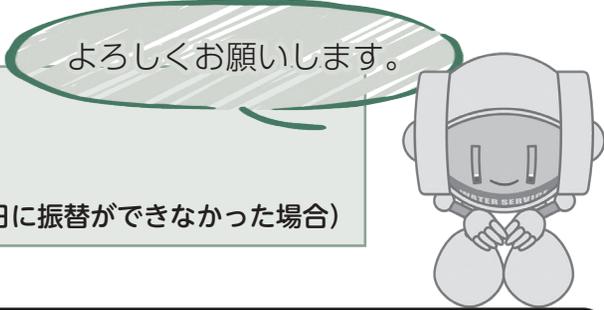
【問い合わせ先】 江北町役場 健康福祉課 保健係 電話 0952-86-5614

# 令和7年11月以降、上下水道料金の請求が隔月請求に変わります

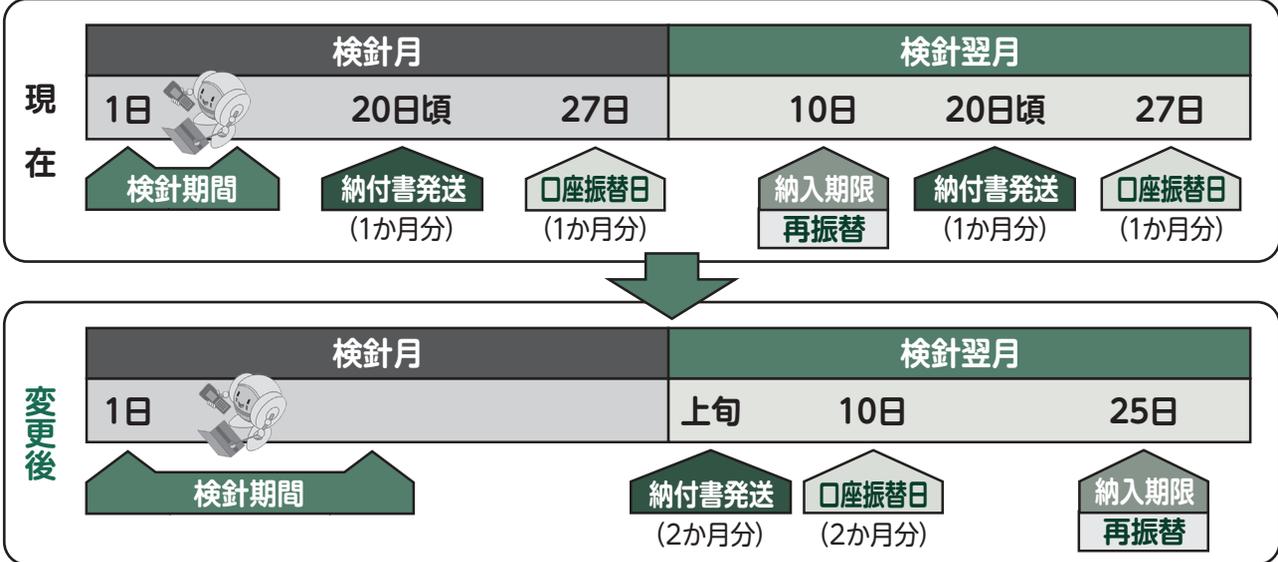
毎月請求している水道料金と下水道使用料を、令和7年11月以降、2か月分を1回にまとめて請求します。

【料金の納入について】

納入通知書発送：検針月の翌月上旬  
 納入期限：検針月の翌月25日  
 □座振替：検針月の翌月10日  
 再振替：検針月の翌月25日(翌月10日に振替ができなかった場合)



【イメージ図】



## 11月請求（10月検針分）から実施します。

※料金計算の方法は変わりません。(使用量に応じて現在の料金表に基づき水道料金を計算します。)

【下水道をご利用の方は】

下水道使用料も水道料金請求に合わせて隔月請求に変わります。



【問い合わせ先】 【上水道】 佐賀西部広域水道企業団 料金課 電話 0952-68-2225  
 【下水道】 江北町役場 基盤整備課 下水道係 電話 0952-86-5624

## あなたの力を貸してください！ 江北町では統計調査に従事していただける方を随時募集しています

国勢調査や経済センサスなど、統計法に基づく基幹統計調査で、統計調査員として活動していただける方を通年で募集しています。

統計調査員の方には、調査対象となる世帯、事業所を訪問し、調査内容の説明、調査書類の配布・回収・点検など、統計調査の重要な役割を担っていただいています。一年を通して統計調査員を募集していますので、少しでも興味がある方は、お気軽にご連絡ください。

- ・調査員の身分 任命期間中(概ね2ヶ月)は非常勤の公務員となります。
- ・統計調査員の報酬 調査活動に応じて報酬が支払われます。(報酬額は国の基準によります)
- ・申し込み方法 統計調査員を希望される方は江北町役場総務政策課企画情報係までご連絡ください。

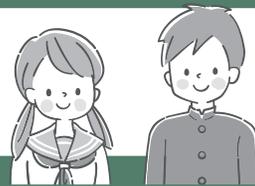
【問い合わせ先】 江北町役場 総務政策課 企画情報係 電話 0952-86-2111

# 令和7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同じとなります。
- ・令和7年度の市町村民税(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、給食費、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7年4月1日(火)から令和7年4月30日(水)まで

- \* 受付期間を過ぎて申請した場合は認定月からの支給になります。  
また、新入学学用品費は支給されませんので注意してください。

## 5 申請方法

教育委員会備え付けの申請書(就学援助申請書)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。

## 6 注意事項

- 1) 3月に新入学学用品費の支給を受けた世帯もあらためて「令和7年度就学援助」としての申請が必要です。
- 2) 所得がなくても町県民税の申告が認定には必要です。必ず申告を済ませてください。

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

## クリーニング受け渡し時には必ず状態を確認しましょう!

**事例** 6か月前にスーツをクリーニングに出し、先月着ようとしたらスーツの布地がほつれていた。クリーニング店に伝えたところ、「6か月も過ぎてから言われても、引き取った後の事故によるものかクリーニング時の処理の仕方の問題かどちらか分からない」と言われた。

### ひとこと助言

確認しよう



### アドバイス

- ・クリーニングのトラブルは、複数の要素が重なって発生することが多く、原因の特定が困難です。時間が経つと解決がより難しくなります。
- ・クリーニングに出す時、受け取る時は、必ず衣類の状態や処理方法を店舗側と一緒によく確認しましょう。

よく確認しよう!



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



# 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)

2/23

2/24

2/25

## 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]
- 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)

ごみ指定日地区割

2 【町】確定申告相談

3 【町】確定申告相談

4 【町】確定申告相談  
【総】区長会(午後)  
【町】窓口延長サービス  
【地】消費生活相談

粗大ごみ(A地区)

可燃物(A地区)

可燃物(BC地区)

9 【町】日曜役場

10 【町】確定申告相談

11 【町】確定申告相談  
【町】窓口延長サービス  
【健】ベビーとママの  
にこにこ教室

粗大ごみ(B地区)

可燃物・不燃物(A地区)

可燃物・不燃物(BC地区)

16

17 【町】確定申告相談  
【う】絵本の読み聞かせ

18 【町】窓口延長サービス  
【地】消費生活相談  
幼児教育センター卒園式

粗大ごみ(C地区)

可燃物(A地区)

可燃物(BC地区)

23

24

可燃物・不燃物  
(A地区)

25 【町】窓口延長サービス  
【地】消費生活相談

30

31

可燃物  
(A地区)

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

7日(金): 誕生会&春の小川遊び

21日(金): お楽しみ会



### 絵本の読み聞かせ

時間: 10:30～11:00

17日(月)



### うるるんキッズ

対象: 1年生～6年生

日時: 22日(土) 10:30～11:30

場所: うるるプレイルーム

内容: プラバンキーホルダーを作ろう

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

**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町民生活課  
 【健】健康福祉課(86-5614) 【基】基盤整備課(86-5618) 環境係(86-5617)まで

**水曜日 (WED)**

**木曜日 (THU)**

**金曜日 (FRI)**

**土曜日 (SAT)**

2/26	2/27	2/28	1
			容器包装プラスチック(A地区)
5 【町】確定申告相談 【健】3歳半健診	6 【町】確定申告相談 【健】歯科保健教室 【こ】公民分館長会	7 【町】確定申告相談 【う】ぴよぴよルーム 中学校卒業式	8
	可燃物(A地区)	可燃物(BC地区)	容器包装プラスチック(BC地区)
12 【町】確定申告相談 【地】無料法律相談 (要予約) 【健】民生委員会 【健】1歳半健診	13 【町】確定申告相談 【健】2か月児教室	14 【町】確定申告相談 小学校卒業式	15
	可燃物(A地区)	可燃物(BC地区)	容器包装プラスチック(A地区)
19 【健】乳児健診	20	21 【う】ぴよぴよルーム	22 【う】うるるんキッズ 永林寺保育園卒園式
	可燃物(A地区)	可燃物(BC地区)	容器包装プラスチック(BC地区)
26 【健】乳幼児相談	27 【健】オレンジのつどい	28	29
	可燃物(A地区)	可燃物(BC地区)	

**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
2	日曜日	原田内科医院	白石町 0952-87-3737
9	日曜日	順天堂病院	大町町 0952-82-3161
16	日曜日	戸原内科	大町町 0952-82-2051
20	木・春分の日	有島病院	白石町 0954-65-4100
23	日曜日	溝口医院	白石町 0954-65-2046
30	日曜日	かわぞえ内科クリニック	白石町 0952-37-5593

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。

# 江北町元気クーポン券“第9弾”

町から3,000円分のクーポン券をお送りします!

物価高騰の影響を受けた生活者の消費を下支えする取組として、『江北町元気クーポン券』を交付します。

【有効期限】令和7年3月1日(土)～令和7年5月6日(火)

【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(チラシ)

【対象者】令和6年12月31日時点で江北町に住民登録がある方

※世帯主の方に、世帯人数分まとめてゆうパックで送付しております。

※郵便の都合上、同区内でも郵送時期が異なる場合がございます。

ご不在でお受け取りできなかった際は郵便局に再配達を依頼してください。

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

## 令和7年春季全国火災予防運動 3月1日(土)～3月7日(金)

2024年度 全国統一防火標語 「守りたい 未来があるから 火の用心」

火災による死者の約7割は、**住宅**で発生しています! その出火原因は、**たばこ、ストーブ、こんろ、電気機器**など、日常生活で身近にある物が多くを占めます。

日頃から取り組む住宅防火対策として**4つの習慣**、**6つの対策**からなる「住宅防火いのちを守る10のポイント」を家族みんなで確認しよう!

### 住宅防火 いのちを守る10のポイント



#### 4つの習慣



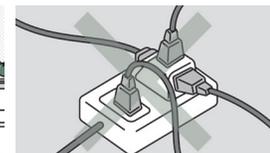
①寝たばこは絶対にしない、させない。



②ストーブの周りに燃えやすいものを置かない。

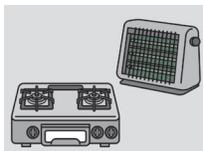


③こんろを使うときは、火のそばを離れない。



④コンセントはほこりを清掃し、 unnecessary プラグは抜く。

#### 6つの対策



①ストーブ、こんろ等は安全装置の付いた機器を使用する。



②住宅用火災警報器を定期的に点検し、10年を目安に交換する。



③火災の拡大を防ぐために、部屋を整理整頓し、寝具、衣類及びカーテンは、防火品を使用する。



④火災を小さいうちに消すために、消火器等を設置し、使い方を確認する。



⑤高齢者や身体の不自由な人は、避難経路と避難方法を常に確保し、備えておく。



⑥地域防災訓練への参加、戸別訪問等により、地域ぐるみの防火対策を行う。

【問い合わせ先】 杵藤地区消防本部 白石消防署 電話 0952-84-3283

【平山区自治会】

草刈り機、マッサージチェア、冷蔵庫、エアコン、電子レンジ、テレビ、テーブル、バルーンゲート、エアステージ、BD/DVD

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。



※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

ぜひご利用ください

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。

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 **手術日が年度内であること。(3月31日を超えて申請できません)**

3 補助金額(予算には限りがあります。)

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

6 受付日

4月1日～3月31日までの月曜日～金曜日の開庁日

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



各種宴会 承ります

三夜待デー  
毎月3日・13日・23日

月末29日  
肉類が旨い・安い



佐賀和牛専門店 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

# 地域包括支援センターからのお知らせ

生活支援コーディネーターだよりNo.51

地域の通いの場  
紹介!



## お茶のみサロン

健康麻雀教室から  
名前と場所を変え  
現在新町で開催!

始まりは、老人福祉センターでの健康麻雀教室。場所を変え名称を変えながら20数年続いている。『かけない!のまない!すわない!』をモットーに、曜日によってコースが異なり、初心者からベテランまでが楽しめるよう工夫されている。月末には毎月大会を開き、上位者の表彰も行われている。70代になって初めて体験したという女性の方も、『80代を迎えた現在も楽しい仲間の方々に囲まれ、週3回程参加している』とのこと。会費は月1100円。詳しい内容は下記迄お問合せ下さい。

【問い合わせ先】元村さん：090-2390-0069



場所を提供されている遠藤さん



副代表の元村さん



知らない土地で知り合いもいない中、シニア世代の仲間ができて楽しい(^^)

全く知らなかったけれど、初心者向けに指導もしてくれ、今は楽しく参加している

代表梶原さん、副代表元村さんを中心にみんなが楽しめる居場所として大事にされています。さらに長く続くよう、ルールを守りながら楽しませている、笑い声がいつぱいのサロンです。現在会員数は32名。『興味のある方がおられれば、ぜひ見学にお越しください』とのこと。頭や指を動かし、人のつながりが生まれ楽しい介護予防の場となっている、お茶のみサロンでした。

地域活動の情報提供や“へそサポ”利用希望の方は、86-5614迄ご連絡下さい! 担当:土井・山本

## 認知症に関する豆知識シリーズ

11

### 共生社会の実現を推進するための 認知症基本法



認知症の本人が尊厳を保持しつつ希望を持って暮らすことができるよう「共生社会の実現を推進するための 認知症基本法」が令和6年1月に施行されました。

共生社会の実現を成し遂げるためには、まずは認知症を正しく知ること、認知症への偏見をなくすことが必要です。そのためには、認知症本人の声を尊重し、「新しい認知症観」に変えることが取り組みの出発点です。

誰であれ年齢を重ねれば、身体面や精神面に衰えが生じることは避けられません。認知症の問題は自分に関係ないものではありません。自分の問題として関心を持って考えることが、認知症の人にやさしい地域づくりを推進していく一歩につながるのではないのでしょうか。

#### 「新しい認知症観」とは

認知症になると何もできなくなるという考えではなく、認知症になってからでもできること・やりたいことがあり、地域で仲間等とともに、希望を持って自分らしく暮らし続けることができるという考え方

#### 【基本理念】

すべての認知症の本人が基本的人権を持つ個人として、自分の意志で生活ができること

日常生活・社会生活の中で障壁を除去することで自立した生活・意思表示・社会参加の機会が確保されること

認知症の本人の意向を十分に尊重し、良質で適切な切れ目のないサービスが提供されること

#### 認知症基本法 7つの基本理念

国民が認知症の正しい知識と認知症本人に関する正しい理解を深めることができるようにすること

適切な支援により、認知症の本人及び家族が地域において、安心した日常生活を営むことができること

共生社会の実現に資する研究等を推進すること

教育、地域づくり、雇用、保健、医療、福祉その他各関連分野における総合的な取組を行うこと

【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

## 認知症地域支援推進員からのお知らせ

### オレンジのつどい

物忘れが心配な方やその家族の方が集まって、認知症についての情報交換や日頃の悩みを話し合える場です。「認知症の人と家族の会」佐賀県支部顧問の森久美子さんも参加いただいています。日頃の悩みや困りごと等の個別相談もできます。気軽に参加してみませんか。

- 【日時】 3月27日(木) 13:30～15:30  
 【場所】 ふれあい交流センター ネイブル(2階)  
 【内容】 座談会・ミニ講話やミニゲーム・ミニ体操等  
 【参加費】 無料 ※個人情報の秘密は厳守します

今回は簡単なおやつ作りをおこないます。



【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



## 3月は自殺対策強化月間です



3月は「自殺対策強化月間」です。こころ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9:00～16:45
	佐賀県自殺予防夜間相談電話	0120-400-337	毎日20:00～6:00
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/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/日・祝日9:00～16:00(月曜・年末年始除く)
	アバンセ男性総合相談	080-6426-3867	毎週水曜日(祝日除く) 19:00～21:00

3月は、ふれあい交流センター ネイブルの図書館に、「こころのとしょかん」と題しメンタルヘルスに関する書籍やグッズのコーナーを設けています。

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

## こうほく 3月 おすすめ新着本

絵本

『もじもじモンスター』

古谷萌/絵

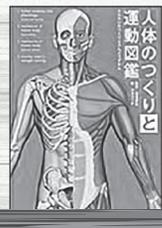


- 『へんしん のりもの』 三浦太郎/作
- 『ふわふわどぶつつかくれんぼ』 村田夏佳/作
- 『はりねずみのおいしゃさん さるくんはヒーロー』 ぶくざわゆみこ/作

児童書

『人体のつくりと運動図鑑』

湯浅康弘/監修



- 『小学生のための「書道」』 夏生嵐彩/監修
- 『川あそびのやくそく』 佐藤繁一/監修
- 『おとなになりたくないわたし』 夜野せせり/作

一般書

『農家が教える酒つくり』

農文協/編



- 『仕舞う 美しい収納の知恵』 小泉和子/編集・監修
- 『楽しい溶岩図鑑』 小白井亮一/文・写真
- 『ヒポクラテスの困惑』 中山七里/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。

★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3月15日(土)午後2時から行います。



# お知らせ ビッキーの かわら版

## 海上保安官募集

- 採用試験** 1 2025年度 海上保安官採用試験(大学卒業程度)  
2 2025年度 海上保安学校学生採用試験(特別)
- 受付期間** 1 インターネット 2月20日～3月24日まで  
2 インターネット 2月20日～3月13日まで
- 試験日** 1 第1次試験日 5月25日  
2 第1次試験日 5月11日
- 受験資格** 1 試験年度の4月1日における年齢が30歳未満の者かつ大卒者(来年3月卒業見込み含む)  
2 高等学校又は中等教育学校卒業後13年を経過していない者等  
※詳しくはお問い合わせください



**詳細・問い合わせ先** -----  
海上保安庁総務部教育訓練管理官付  
試験募集係 電話 03-3580-0936

海上保安庁採用サイト

## インターネット・iPad教室(障害者向け)受講者募集【受講料無料】

～はじめてのiPad・始めようインターネット!～  
インターネットでいろんなことをやってみたい!だけどなんか心配...そんな方々にパソコンボランティアが優しくサポートいたします。

- 日時** 令和7年3月17日(月)・18日(火)・21日(金)3日間  
10:00～15:00(12:00～13:00昼休み)
- 場所** ふれあい交流センター「ネイブル」2階パソコン室  
杵島郡江北町山口1334
- 対象者** ・佐賀県にお住いの障害をお持ちの方  
・障害者手帳をお持ちの方に限ります。  
(身体・視覚・聴覚・精神・知的・難聴)
- 内容** ★インターネットで広がる世界★  
メール・ショッピング等も楽しく学べます。  
インターネットの心得(セキュリティ)  
iPad電源の入れ方・タッチ操作・文字に入力等  
いろんなアプリを体験してみましょう(Zoom・Googleレンズ等)  
今回は、AIアプリ(コパイロット)も体験します!

**申し込み・問い合わせ先** -----  
佐賀県障害者ICTサポートセンター ゆめくれよん+  
電話 0952-36-6977 FAX 0952-36-6978

## 2025年度 国税専門官募集

- 受験資格** 1 1995(平成7)年4月2日～2004(平成16)年4月1日生まれの者  
2 2004(平成16)年4月2日以降生まれの者  
で次に掲げるもの  
(1)大学(短期大学を除く。以下同じ。)を卒業した者及び2026(令和8)年3月までに大学を卒業する見込みの者  
(2)人事院が(1)に掲げる者と同等の資格があると認める者
- 試験の程度** 大学卒業程度
- 受付期間** 令和7年2月20日(木)9:00～3月24日(月)[受信有効]  
○受験案内を確認し、申し込みは、インターネットにより行ってください。
- 試験日** <第1次試験>令和7年5月25日(日)  
<第2次試験>令和7年6月23日(月)～7月4日(金)  
のうち第1次試験合格通知書で指定する日時

**問い合わせ先** -----  
問い合わせの内容により、人事院人材局試験課又は福岡国税局人事第二課試験研修係に御連絡ください。

- 1 **インターネット申し込みについて**  
人事院人材局試験課  
電話 (03)3581-5311(内線2332)
- 2 **その他試験に関する問い合わせについて**  
福岡国税局 人事第二課 試験研修係  
電話 (092)411-0031(内線2432)



[国税庁ホームページにも募集内容を掲載しています↑]  
(<http://www.nta.go.jp/about/organization/fukuoka/recruitment/kokuzeisemmonkan.htm>)

## ～事件を風化させない～

本年3月で、オウム真理教による「地下鉄サリン事件」から30年が経ちます。  
オウム真理教は、殺人を肯定する教義により、かつて地下鉄サリン事件等、数々の凶悪事件を実行。現在も「Aleph」「ひかりの輪」と名を変え活動を継続中です。

## 弁護士による無料セミナー「遺言書を作るための「イロハ」を教えます」

あなたもそろそろ遺言書を作りませんか。元裁判官、元公証人が、これまで見てきた実際の相続、遺言のリアルを語ります。落とし穴にはまらないように今から準備しましょう。おひとり様も大歓迎です。参加は無料です。  
参加された方は、後日弁護士による無料個別相談も受けられます。

- 日時** 令和7年3月22日(土) 14時～16時
- 場所** 佐賀県弁護士会館 大会議室
- 定員** 80人程度(先着順・事前要電話予約・駐車場限りあり)
- 参加費** 無料
- 申し込み・問い合わせ先** -----  
佐賀県弁護士会 電話 0952-24-3411

## 火災に対する注意と不法焼却禁止の呼びかけ

白石消防署、江北町役場からのお知らせです。  
今年に入り、白石消防署管内では3件(令和7年1月末現在)もの火災が発生しています。  
火の取り扱いには十分注意して、火災を起こさないようにしましょう。  
また、ゴミの野外での焼却は法律で禁止されています。地域で声を掛け合い、火災予防に努めましょう。

## 白石警察署の犯罪発生状況(令和7年1月31日現在)

犯罪発生件数…………… 6件(うち窃盗犯 4件)  
自転車盗…………… 1件 万引き…………… 3件  
空き巣等…………… 0件 車上ねらい…………… 0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

# ～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。新たに始まる日々に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. 神経の興奮を鎮め、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
<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、ナッツ類、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。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、きこ類など 
<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 

(食品は一例です)

### 彩いサラダ

#### 材料(4人分)

- ・ブロッコリー 1/2株
  - ・かに風味かまぼこ 1本半
  - ・パプリカ 1/3個
  - ・プチトマト 6個
  - ・素焼きアーモンド 15g
- (A)
- ・プレーンヨーグルト 大さじ5
  - ・酢 大さじ2
  - ・砂糖 小さじ1/2
  - ・塩 小さじ1/3
  - ・こしょう 少々

#### 作り方

- ①ブロッコリーは小さめの小房にわけてゆでる。かに風味かまぼこは5mm幅くらいに切る。パプリカは1cm角に切る。プチトマトはくし型に4つに切る。アーモンドは荒く刻む。
- ②ヨーグルトドレッシングは材料をしっかり混ぜる。
- ③アーモンド以外の材料を②のドレッシングであえて器に盛り付け、アーモンドをのせる。

## 編集後記

寒かった冬が過ぎ、少しずつ春の訪れを感じる季節となりました。  
3月といえば卒業シーズン、別れの季節でもあります。異動や卒業などによる環境の変化への心配から体調を崩しやすくなります。15ページに「質の高い睡眠」について記事を掲載していますので参考にし、体調管理に気を付けて新年度を迎えてください。

まちの話題

1/26 江北町文化財防火デー



白木孔子像がある建物にて、消火放水訓練を白木区・江北町消防団のもと、実施しました。これからも地域と町で文化財を守っていきましょう!

**文化財防火デーとは**  
1月26日は法隆寺金堂壁画が焼損した日です。この日を中心に文化財保護に関心を高める日として、「文化財防火デー」と定められています。

	名称	所在地	種別
江北町指定文化財一覧 (順不同)	カンカン石	江北町大字惣領分(上惣区)	記念物名勝
	馬頭観音の楠樹	江北町大字上小田(観音下区)	記念物天然記念物
	祖子分の面浮立	江北町大字惣領分(祖子分区)	民俗文化財無形文化財
	白木孔子像	江北町大字山口(白木区)	重要文化財美術工芸品
	龍澤寺座禅石・十六羅漢	江北町大字山口(門前区)	記念物史跡

**会員募集中**

シルバー人材センターは、生きがいと地域のニーズを結びます。  
仕事に応じて収入も得られる! イキイキと健康に毎日が輝く!

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 佐賀県シルバー 検索 連合会HPへ

シルバー人材センターへ入会を検討中の皆様へ!  
令和6年度厚生労働省委託事業 高齢者活躍人材確保育成事業

税込1000円お買いごとに **100円** お買物券 進呈!

3月20日(木)~3月23日(日) 当社開発商品の中から 粗品プレゼント!

先着150名様

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

好評受付中! **ケーブルワン光** エリア拡大キャンペーン!

※一部ケーブルワン光を提供出来ない地域がございます。対象エリアについて詳しくはお問い合わせください。

キャンペーン中! 詳しい内容は **こちら** ▶

— 2025年3月31日(月)まで —

**Cable One** 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

**「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

防災行政無線の聞き直しサービス：電話 0952-20-0701