



写真

クロカンフェスタ in かしま

1月31日、2月1日の2日間にわたり市陸上競技場・クロスカントリーコースを舞台に『クロカンフェスタ in かしま』が開催され、市内外より全209チーム、1,757人の選手が参加し、チームの思いを込めたタスキをつなぎました。

小学女子の部では能古見少少女バレーAチームが3位に、明倫ジュニアバレーAチームが5位に入賞、男子の部では、能古見少年野球Aチームが8位に入賞しました。

中学女子の部では、西部中Aチームが区間賞3つを含

む快走で優勝し、見事4連覇を達成しました。また、西部中Bチームは6位に入賞しました。

続いて行われた中学男子の部では、西部中Aチームが5位に入賞しました。

大会最後を締めくくる一般の部では、鹿島消防署Aチームが優勝しました。

～主な内容～

- 春の鹿島は桜の季節 ほか..... 2
- 肥前浜宿 花と酒(咲け)まつり..... 3
- 新型インフルエンザが発生したら..... 4
- 後期高齢者医療制度保険料について ほか..... 5
- 農業者年金のご案内 ほか..... 6
- 振り込め詐欺にご注意ください ほか..... 7
- 市の資産に有料広告を載せませんか..... 8
- 高齢者大学鹿島校入学生募集 ほか..... 9
- 市民課窓口の年度末・年度始めの業務 ほか..... 10
- 賃貸住宅・アパートのトラブルについて..... 11
- ぼくの夢わたしの夢 ほか..... 12~13
- 奥平谷キャンプ場オープン ほか..... 14
- こんなときこのひとこと ほか..... 15
- トピックス..... 16
- 情報掲示板..... 17~22
- 健康ひろば..... 23
- くらしの情報..... 24

鹿島市	人口世帯数		対前月比	
	人	世帯	対前月	対前月
鹿島市	31,962人	10,536世帯	- 22人	- 4世帯
鹿島	14,296人	5,101世帯	- 6人	± 0世帯
能古見	3,955人	1,174世帯	+ 1人	+ 1世帯
古枝	3,281人	998世帯	- 4人	- 3世帯
浜	3,307人	1,058世帯	± 0人	+ 1世帯
北鹿島	3,780人	1,219世帯	- 7人	± 0世帯
七浦	3,343人	986世帯	- 6人	- 3世帯
男	14,987人		- 12人	
女	16,975人		- 10人	

平成21年1月31日現在

歴史的公園 100選!

旭ヶ岡公園

桜まつり

3月26日(木)～4月5日(日)
ライトアップ 18時～22時

さあ、いよいよ桜の季節です。

今年は、桜まつり期間中に北園忠治さん(行成)による『竹とんぼ工作体験』と『カルメラ体験』を開催します。
(天候などにより日程、時間、内容が変更になることがあります。)

無料で参加できますので、皆さんぜひお越しください。

『竹とんぼ工作体験』(先着20人まで)

3月26日、28日、30日、4月2日、4日の12時～17時

『カルメラ体験』

3月27日、29日、31日、4月1日、3日の12時～17時

※桜の開花状況により、ライトアップ期間は変更することがあります。

問合せ 商工観光課 ☎(63)3412

桜まつり関連行事表

開催日	開始時間	行事名	ところ
3/15日(日)	9:00	県西部地区高校剣道大会	市民体育館
3/14・20・21	9:00	桜まつり学童軟式野球大会	鹿島小・明倫小・市民球場
3/22(日)	9:00	観桜少年サッカー大会	陸上競技場サブグラウンド
3/25(水)	9:00	桜まつり少年相撲大会	旭ヶ岡公園
3/29(日)	8:30	県下少女バレーボール観桜大会	市民体育館ほか
3/29(日)	9:00	観桜中学女子ソフトボール	西部中学校
3/29(日)	9:00	4地区鹿島観桜テニス大会	北公園
4/4(土)	10:30	桜まつり県下民踊大会	松陰神社境内
4/4(土)	9:30	観桜俳句大会	横田公民館
4/4・11(土)	9:00	鹿島市近接中学軟式野球大会	市民球場
4/5(日)	9:00	観桜弓道大会	市民武道館
4/5(日)	8:30	観桜ゲートボール大会	中川グラウンド
4/5(日)	8:30	観桜少年柔道大会	鹿島高校
4/5(日)	8:30	観桜卓球大会	市民体育館
4/5(日)	9:00	桜まつり少年剣道大会	西部中学校
4/5(日)	10:00	チャリティ桜まつり茶会	横田公民館
4/6(月)	9:00	観桜囲碁大会	福祉会館

3月20日は

『海の森植樹祭』

ご参加ください!

鹿島市と鹿島市環境衛生推進協議会では、豊饒の海をとりもどす目的で、河川上流部に広葉樹を植樹する『第15回海の森植樹祭』を開催します。

奥平谷キャンプ場奥の本城国有林内に、ヤマザクラやケヤキなど9種類1,620本の広葉樹を植樹します。植樹箇所は昨年のとおりになりますので、昨年参加いただいた人は1年後の姿をご覧になってはいかがでしょうか? ご家族、お友達お誘いあわせのうえぜひご参加ください!

と き 3月20日(金・祝) 9時～12時40分(予定)
※雨天中止、態度決定は前日夕方に行い、参加者へ連絡します。

集 合 市役所前に9時

と ころ 平谷 本城国有林(昨年のとおり) ※シャトルバスで現地まで移動

持参物 軍手、タオル、鍬(持っている人はご持参ください。)

その他 弁当や飲み物はこちらでご用意します。

植樹種 ヤマザクラ、ベニヤマザクラ、ケヤキ、シラカシ、タブノキ、イチイカシ、モミジ、カキ、ビワ(1,620本)

申込締切 3月12日(木)

問合せ 鹿島市環境衛生推進協議会事務局(農林水産課林務水産係)

☎(63)3413 FAX(63)2313

隠れた桜の名所 『大谷森林公園』

久保山から自鳥尾に向かう市道沿い（谷田工場団地先）にある『大谷森林公園』をご存知ですか？

有明海はもちろんのこと、晴れた日には熊本県や佐賀市方面まで見渡せる眺望が魅力の公園です。

この公園のもう一つの魅力が、春の訪れを告げる鹿島市の花『桜』です！まもなく満開を迎える大谷森林公園の桜をぜひ見に来てください。

問合せ先 農林水産課林務水産係 ☎(63)3413

肥前浜宿 花と酒(咲け)まつり

毎年恒例の『花と酒(咲け)まつり』。今回も楽しい催し満載です。皆さんぜひお出かけください。

とき 3月29日(日) 10時～16時

ところ 肥前浜宿酒蔵通り、庄金地区ほか

内容 新酒販売、茶会、かしまんにわか、大名行列、絵画展などなど

その他 会場の酒蔵通りでは、3月26日(木)から『春繚乱 花と咲け 假屋崎省吾 肥前浜宿 酒蔵通りに挑む』が開催されます。

問合せ先 肥前浜宿花と酒(咲け)まつり実行委員会
(浜公民館内) ☎(62)2534

春繚乱 花と咲け 假屋崎 省吾 肥前浜宿 酒蔵通りに挑む

毎年3月に行われる肥前浜宿花と酒(咲け)まつり。この期間に合わせて、華道家 假屋崎省吾さんの特別花展を開催します。初日には假屋崎省吾さんのフラワーデモンストレーション&トークショー(サイン会)も開催します。皆さん、お誘い合わせのうえ、ぜひお越しください。

假屋崎省吾フラワーデモンストレーション&トークショー(サイン会)

とき 3月26日(木) 11時～・15時～ (2回公演)

ところ 呉竹酒造 東蔵

観賞料 当日券 3,000円 (前売券 2,500円)

(花展共通観賞券) ※未就学児の入場はできません。



チケット取扱

継場
浜公民館
エイブル生涯学習課
市観光協会 ほか

假屋崎省吾の花展

とき 3月26日(木)～3月31日(火) 9時～17時

会場 飯盛酒造、旧乗田家、光武酒造新宅、旧魚市場、角家

観賞料 当日券 一般 1,200円 (前売券 1,000円)

小中高生 500円 (前売券 300円)

ボランティアスタッフ募集中！！

假屋崎省吾氏の特別花展を行うにあたり、3月26日(木)～3月31日(火)の開催期間中、スタッフとしてご協力いただける人を募集しています。案内、ガイド、警備、駐車場、交通整理、清掃等のボランティアに参加できる団体、個人の方はご連絡ください。

問合せ先 鹿島市観光協会 ☎(62)3942

新型インフルエンザが 発生したらどうすればいいの？

新型インフルエンザが発生した場合、それに対応できるワクチンが完成するまでに、最短でも6カ月はかかるといわれています。まずは、流行を防ぐため、そして自分の身を守るために感染防止に努めましょう。

感染拡大を防ぐために大切なこと

- ① **マスクの着用・手洗い・うがい・洗顔の習慣**を身につけ、実践しましょう。
- ② 日ごろから体調管理を行い、**体力や抵抗力を高めて**おきましょう。
- ③ 発症したら病気の悪化や感染を防ぐために **学校や仕事などは休み**ましょう。
- ④ 家族間の感染を防ぐために、発病者は必ずマスクを着用し **咳エチケット**を徹底しましょう。

感染の発生を知ったら

- ① **外出はできる限り避けて**ください。
- ② 新型インフルエンザが広がりはじめた場合には、『**人と人との接触の機会を減らすこと**』が非常に重要です。ぜひ協力してください。若くて健康な人でも**油断は禁物**です。

もしも家族が新型インフルエンザにかかったら

- ① まずは、発熱相談センター（**杵藤保健福祉事務所**）に**連絡**し受診できる医療機関を確認したうえで受診しましょう。
- ② 急な発熱・咳・全身痛などの症状がある場合には、一般患者との接触を避け、**感染拡大を防ぐための『発熱外来』が設置された医療機関を受診**する必要があります。
- ③ **連絡なしに直接、医療機関を受診しないで**ください。（感染を広げないためです。）

正確な情報入手し、噂やデマに惑わされないようにしましょう

佐賀県ホームページ <http://www.pref.sagalg.jp>
厚生労働省 <http://www.mhlw.go.jp/>
国立感染症研究所感染症情報センター
<http://idsc.nih.go.jp/index-j.html>

問合せ 保健センター予防係 ☎(63)3373

春の火災予防運動はじまる

3月1日(日)～7日(土)まで『春の全国火災予防運動』が実施されます。

— 火のしまつ 君がしなくて 誰がする —
— 見直そう 森の恵みと 火の始末 —

この時期は、空気が乾燥し、火災が発生しやすくなります。

家庭や地域で火災予防に取り組み、大切な命や財産を守りましょう。

☆ハロンを使用したエアゾール式簡易消火具は「天ぷら油火災」に有効ではありません！

最近、テレビショッピング、インターネットショッピング等でハロンを使用したエアゾール式簡易消火具が販売されていますが、天ぷら油火災を消火できない場合がありますのでご注意ください。

☆住宅用火災警報器についてのお知らせ

火災からの『逃げ遅れ』による死者をなくすために、住宅の寝室などには火災警報器を設置するよう義務付けられています。早めに設置し、家族の命を守りましょう。

なお、消防署では消防機器の販売や点検は行っていません。だまされないように注意しましょう。

☆悪質な訪問販売にご注意！！

消火器や住宅用火災警報器を設置するように勧め、高い価格や無理強い販売する業者が横行する被害が市内で発生しています。信用できるところから購入しましょう。

☆市内の学校や公共施設に「AED」設置！

早めの蘇生はその人の命を救い社会復帰を容易にします。ぜひ救命講習を受けましょう。

問合せ 鹿島消防署 ☎(63)1119



住宅用火災警報器を購入する時はこのマークが目印です。↓



後期高齢者医療制度の保険料の支払方法について

後期高齢者(長寿)医療制度の保険料の支払方法が、年金天引き(特別徴収)になっている人で、口座振替での保険料の支払いを希望される人は、申請をすれば口座振替を選択することができます。ただし、保険料の滞納がある人は、お断りする場合があります。(年金天引きでも口座振替でも保険料の総額は変わりません。)



社会保険料控除について

後期高齢者医療制度の保険料は、その納付額を確定申告や住民税申告の際に社会保険料控除として使用できます。

保険料は個人ごとに計算されますが、保険料が年金からの特別徴収の場合、申告時には特別徴収された本人の社会保険料控除にしか使用できません。

保険料を口座振替に変更して、生計を一にする課税所得がある人の口座から支払う場合には、その人が申告時に社会保険料控除として使用することができます。

社会保険料控除として使用する人が変われば、税額が変わることもあります。

口座振替への変更申請等につきましては、保険健康課(市役所1階)へご相談ください。

【申請場所】 保険健康課 (市役所1階)

【持参品】 保険証、
口座振替を希望する預金通帳と印鑑

【問合せ先】 保険健康課国保係 ☎(63)2120

健康保険の切り替え手続きはお済みですか？

春は引越し・就職・退職など異動の多い時期です。それに伴い、新たに国保へ加入したり、国保からその他の保険(社会保険等)に変更になった場合は、変更になった日から**2週間以内**に市に届出をする必要があります。**自動的に切り替わることはありません**ので、健康保険の変更があったご家庭は届け出済みかどうかの再確認をお願いします。

届出先 市民課窓口

届け出に必要なもの

国保に加入するとき	
◆ 職場の健康保険をやめたとき	職場の健康保険を喪失した証明書(離職票など)
◆ 扶養からはずれたとき	
国保をやめるとき	
◆ 職場の健康保険に加入したとき	国民健康保険証と職場の健康保険証※
◆ 扶養に入ったとき	

※健康保険証が交付されるまでに2週間以上かかる場合もありますが、その場合も交付を受けたらすぐ届け出るようにしてください。

◆届け出が遅れると・・・

国民健康保険税がかかったままになることがあります。また、3ヵ月以上届け出が遅れた場合、条例に基づき『2,000円～100,000円の過料』が課せられます。(遅れた期間によって金額が異なります。)

問合せ先 保険健康課国保係 ☎(63)2120

後期高齢者はり・きゅう受診券は更新が必要です

後期高齢者(75歳以上の市民)を対象としたはりきゅう助成制度の受診券の有効期限は3月31日となっています。4月1日以降に利用される場合は、受診券の交付申請が必要となります。

対象者 鹿島市民で後期高齢者医療の被保険者
施術所 鹿島市が指定する『はりきゅう院』(申請時に一覧表をお渡しします)

対象施術 はり術及びきゅう術
※マッサージは助成対象外です

助成額 870円/1回

受診方法 はり・きゅう受診券を持って指定のはりきゅう院で施術を受けてください。

申請方法 後期高齢者医療の保険証を持って1階の保険健康課までおこしください。

※平成21年度の受診券の発券開始は4月1日からです。3月中の申請は受付のみになります。

※平成20年度の受診券は4月1日以降に使うことができません。

問合せ先 保険健康課国保係 ☎(63)2120

国民年金に加入している農業者の皆さんへ
農業者のための公的な積立年金

農業者年金のご案内

- ① 国民年金の第1号被保険者で
- ② 年間60日以上農業に従事する
- ③ 60歳未満の人なら

どなたでも
加入できます！

終身年金で80歳までの保証つきです。

公的年金ならではの税制上の優遇措置があります。
(保険料は全額社会保険料控除となり、節税できます。)

認定農業者など担い手を対象に保険料の国庫補助があります。

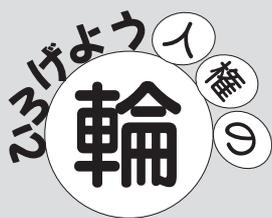
保険料の補助対象者と国庫補助額

区分	必要な条件	国庫補助額	
		35歳未満	35歳以上
1	認定農業者で青色申告者	10,000円 (5割)	6,000円 (3割)
2	認定就農者で青色申告者	10,000円 (5割)	6,000円 (3割)
3	区分1または区分2の人と家族経営協定を締結し経営に参画している配偶者または後継者	10,000円 (5割)	6,000円 (3割)
4	認定農業者または青色申告者のいずれか一方を満たす人で、3年以内に両方を満たすことを約束した人	6,000円 (3割)	4,000円 (2割)
5	35歳まで(25歳未満の場合は10年以内)に認定農業者で青色申告者になることを約束した人	6,000円 (3割)	

しっかり積み立て！
安心して豊かな老後を！
家族みんなが
ニコニコ笑顔！

※詳しくは農業委員会またはJA各支所年金担当者へお尋ねください。

問合せ先 農業委員会事務局
☎(63)3417



人権が大切にされる 社会をめざして ～平成20年度の啓発事業から～

鹿島市では、差別のない明るい社会をきずくため市民を対象にさまざまな人権・同和問題に関する啓発事業を毎年行ってきています。その主な事業について、1年間を振り返ってみたいと思います。

1つは、人権学習会の開催です。同和問題をはじめ女性・子ども・高齢者・障害者の問題について7回実施しました。延べ250名の参加者が、それぞれの人権問題について研修をしていただきました。

2つ目は、8月の同和問題講演

会です。講師自ら悲惨な差別体験を明るく語られ、435人の参加者の誰もが時間を忘れてしまうほどのすばらしい講演でした。

3つ目は、小中学生を対象にした人権作文・標語・マンガの作品募集です。各学校で取り組まれた作品の合計は4,700点を超え、多くの子どもたちが応募してくれました。その中から優れた作品を市報2月号に掲載しています。

4つ目は、部落に出向いての人権・同和問題部落懇談会の開催で

す。今年度は鹿島地区で実施しています。10月から始めて2月末まで開催しました。各部落とも熱心に取り組んでいただき多くの住民が人権への関心と意識を高める機会となっています。

その他、『広報かしま』への人権記事の掲載や要請に応じて各種団体への人権講話等も行っています。

これらの啓発事業を通して、市民の人権問題への関心と人権意識の向上をめざしていますが、研修会等へ参加する人が限られるなど学習の輪が広がらない悩みもあります。多くの市民が参加できる機会をどのようにつukっていくのか今後の課題のひとつです。

◆ご意見等をお寄せください
同和对策課 ☎(63)2126

運転経歴証明書を提示された高齢者を対象に 3月1日から 割引タクシー制度が始まります

下記のタクシー会社では、運転経歴証明書を提示された、県内在住の満70歳以上の人を対象に、ご利用運賃を割引(タクシーメーター額の1割引)いたします。

運転経歴証明書について

運転免許証の有効期間中に自発的に運転免許の取り消しを申請し、すべての免許を取り消された人は、取り消しを受けてから1カ月以内にご自身の申請により運転経歴証明書の交付を受けることができます。



割引制度を実施するタクシー会社

再耕庵タクシー(鹿島市)	錦タクシー(杵島郡)
温泉タクシー(武雄市)	大町観光タクシー(杵島郡)
武雄タクシー(武雄市)	キングタクシー(杵島郡)
嬉野タクシー(嬉野市)	牛津タクシー(小城市)
中央タクシー(嬉野市)	橋間自動車(小城市)
馬場タクシー(太良町)	

※割引タクシー制度についての詳細は、

問合せ 再耕庵タクシー ☎(62)2171

※運転経歴証明書の申請手続きについての詳細は、

問合せ 鹿島警察署 ☎(63)1111

第2回 童謡の郷づくりコンサート ～ 心のティータイム ～

童謡をテーマに講演と朗読と歌の楽しいコラボレーションです。童謡の美しい詩、メロディー、そして童謡を通しての子育てのはなしに、日曜日の午後のひととき“心のティータイム”を味わいにおいでください。

とき 3月29日(日) 14時開演(13時30分開場)

ところ エイブルホール

入場料 一般 1,000円
中学・高校生 500円 (小学生以下は無料)

内容 ★講演 『童謡と子育て』(仮題)
講師 小林 美智子さん
(長崎国際シーボルト大学教授)
★朗読 副田 ひろみさん(フリーアナウンサー)
★歌 弓削田 健介さんによるピアノ弾き語り

問合せ 童謡の郷づくり実行委員会 久原

☎090(1195)4102

現在子育て奮闘中のお母さん、これから奮闘予定のお母さんを20人ご招待いたします。
詳しくは、子育て支援センター☎(63)0874
までお問い合わせください。

定額給付金をよそおった

『振り込め詐欺』『個人情報の詐取』に注意しましょう！

県外で定額給付金の給付をかたった不審な電話が
あっており『振り込め詐欺』や『個人情報の詐取』の
被害が懸念されます。
被害にあわないよう十分にご注意ください。

想定される被害例

【被害例①】

市の職員をかたり、給付金が給付されるので通帳を持って金融機関のATMに行くように機械操作の不慣れな高齢者等を誘導し、『指示どおりにボタンを押してください』などと言葉巧みにだまし、現金を振り込ませる。

【被害例②】

『給付金のために確認が必要』などと言って住所、氏名、年齢、家族構成、銀行口座番号などの個人情報を詐取する。

※この他にも、様々な悪質な手口で被害にあうことも
予想されます。十分注意が必要です。

ここがポイント

被害にあわないためには・・・

- ①市役所からATM機(現金自動預払機)の操作をお願いして給付金を給付することは絶対にありません。
- ②市役所から給付金の給付のために手数料などの振り込みを求めることは絶対にありません。
- ③ATM機に行くように言われたら『振り込め詐欺』と疑ってください。
- ④少しでも『おかしい』と思ったら、家族や各相談窓口にすぐ相談してください。

《相談窓口》

県消費生活センター(相談専用ダイヤル) ☎0952(24)0999
9時～16時(土・日・祝日も受け付けています)

県警察相談室 ☎#9110または0952(26)9110

市商工観光課(消費生活相談窓口) ☎(63)3412

市総務部調整室(定額給付金担当) ☎(63)2112

市の資産に 有料広告を載せませんか？

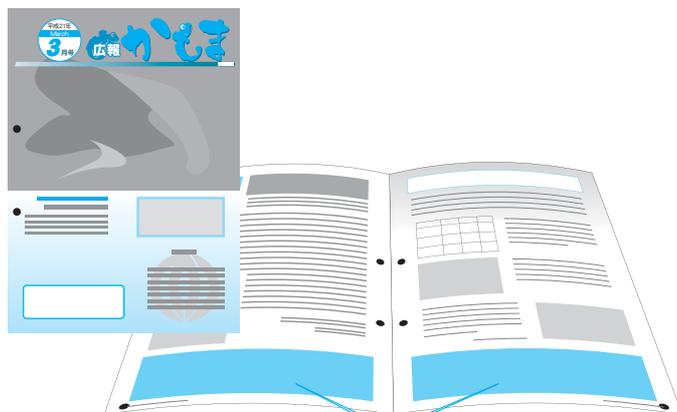
市では、厳しい財政状況を改善するため、平成18年度より、市の発行物や資産を広告媒体として活用し、民間企業等の有料広告掲載事業を実施しています。

今回、企業広告の媒体として広告掲載を行うものは、①市広報紙『広報かしま』、②市庁用車（マイクロバス）、③市営駐車場フェンスです。現在、広告の募集を行っています。

広告を募集する上記3物件については、それぞれ詳しい内容を示した『広告掲載基準』を作成していますので、広告掲載に伴う手続き等についてご不明な点は、それぞれの問合せ先までお問い合わせください。

①市広報紙『広報かしま』

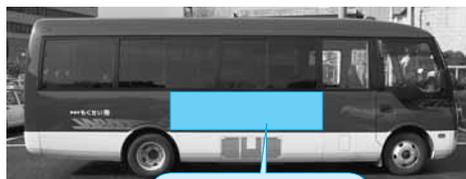
- 発行部数** 11,500部
 (10,390部を新聞折込みにより市内各戸に配布。その他は各公共施設・団体へ配布)
- 掲載開始** 平成18年5月号より掲載しています。
- 概要** 毎月1日発行(年間12号)、A4版20~30ページ
- 広告枠** ◆1号につき4枠
 ◆1枠=縦5.5cm×横18cm(A4の約1/5)
- 募集方法** 市と契約した代理業者による募集・広告作成
 ※平成20年度は、松浦印刷(株)と契約。広告掲載を市へ直接申し込まれた場合、上記業者への広告作成等を紹介します。
- 問合せ先** 企画課情報統計係 ☎(63)2101



ここが広告掲載のスペースです。

②市庁用車（マイクロバス）

- 掲載箇所** 庁用車(マイクロバス)側面及び後面
- 面積** それぞれ縦×横のサイズ
 側面(右側)・・・50cm×200cm = 1㎡
 側面(左側)・・・50cm×150cm = 0.75㎡
 後面・・・・・・・・40cm×130cm = 0.52㎡
- 掲載料金** 1㎡当たり60,000円/年



ここが広告掲載のスペースです。

問合せ先 総務部調整室 ☎(63)2111

③市営中央駐車場フェンス

- 設置箇所** 鹿島市営中央駐車場(駐車場フェンス)
- 設置方法** 駐車場フェンスへの看板添架

※看板の作製、フェンスへの添架に要する経費は申込者が負担することになります。

規格 それぞれ1区画当たりの縦×横のサイズ

A区画・・・50cm×200cm

B区画・・・75cm×200cm

広告料 1㎡当たり5,000円/年

問合せ先 商工観光課 ☎(63)3412



ここが看板添架のスペースです。

佐賀県高齢者大学鹿島校 入学生募集



現在、高齢者大学鹿島校では平成21年度からの新規入学生を募集しています。
鹿島校は今まで、高齢者の生きがいの場として、また、交流の場としてたくさんの高齢者に親しまれてきました。
あなたも、生涯学習の機会を通じてこれからの生活をより豊かなものにしてみませんか。

学習内容

多くの実習・体験で、楽しみながら
地域活動に活かせる知識を学びます。

・基礎過程（1年次）

基礎知識習得の学習

・実践課程（2年次）

実技や演習など実践活動

受講期間

2年間（平成21年4月～平成23年3月）

応募資格

昭和24年4月1日以前生まれの人

主な講義会場

エイブル（鹿島市生涯学習センター）

入学金

10,000円

受講料

20,000円（6カ月ごと）

申込方法

市保険健康課、各地区公民館にある
入学案内のなかの入学願書を高齢者
大学へ提出してください。

募集締切

3月10日（火）

問合せ先

佐賀県長寿社会振興財団

☎0952(31)4165



運動器の機能を向上させよう ～介護予防でいきいきと～

高齢期でも筋力は鍛えれば向上します。また、運動は筋肉や骨を衰えないようにするだけでなく、呼吸や心臓など循環器にいい影響を与え、脳や神経をよい状態に保ちます。毎日、自分に合った方法でからだを動かして、筋肉の貯金(筋)をしておきましょう。

運動機能向上のポイント

- 毎日できるだけ歩く（ウォーキング）
- 筋力アップのための運動を生活に取り入れる
- みんなで楽しくできる軽スポーツなどに参加する

無理をせず長く
続けましょう。



◆高齢期こそ運動が大切です

からだを動かさないでいると、次第に筋力は弱り、活動の意欲も薄れ、更には衰弱が進むという悪循環に陥りがちです。風邪等で数日寝込んだり、天候などでしばらく外出を控えたりするだけでも筋力は衰えてしまいます。そんなちょっとしたアクシデントによる筋力低下の予防のためにも、筋力アップを目的とした運動を毎日行って、筋肉を蓄えることが大切です。ほんの少しの時間でもいいので、時間を決めて継続していきましょう。みんなでからだを動かせば楽しいだけでなく、新しい出会いもあります。

問合せ 杵藤地区広域市町村圏組合介護保険事務所 ☎(69)8222 <http://www.kitou-web.jp/kaigo/>
市保険健康課長寿社会係 ☎(63)2120

市民課窓口は年度末・年度始めの 土・日曜日に対応します

転勤や進学などに伴い、住所の異動が多い時期である年度末と年度始めに市民課では土・日曜日も手続きを受け付けます。

と き 3月28日(土)・29日(日)、
4月4日(土)・5日(日)の8時30分～12時

ところ 市民課窓口

内容 以下の手続きについて受け付けます。

◆ 転入・転出などの住所異動届
及びこれに伴う児童生徒異動届、
国民健康保険、及び介護保険の
手続き

◆ 出生・死亡・婚姻等の戸籍に関
する届け出

※上記届け出の際は、本人確認のできる身分証明書
等(運転免許証等)をご持参ください。



問合せ先 市民課 ☎(63)2117

～時間外交付制度のご利用を～

左の期間でなくても、お仕事などで平日に市役所に来ることができない人のために、市民課と税務課では次のような証明書などについて電話予約をして、休日や夜間に受け取ることができる『時間外交付』を実施しています。予約や受け取りについての詳細はお問い合わせください。

【市民課】

住民票の写し、印鑑登録証明書、納税証明書、課税証明書、所得証明書、資産証明書、評価証明書

【税務課】

名寄帳の写し、地籍図の写し

手数料

それぞれ300円、ただし、評価証明書の土地は5筆ごとに、建物は3棟ごとに300円。また、納税証明書の軽自動車車検用は無料。

問合せ先 市民課 ☎(63)2117



ひとひと 女と男が輝くまち 鹿島をめざして

内閣府では、仕事と生活の調和（ワークライフバランス）推進のため、『ひとつ「働き方」を変えてみよう！』というキャッチフレーズのもと「カエル！ジャパン」キャンペーンを展開しています。



仕事中心だった自分。育休取得で
家族の未来に劇的な変化が。
父親も、育てられるのだ。



内閣府仕事と生活の調和推進室ホームページ
(<http://www8.cao.go.jp/wlb/>) 『パパの育児休業体験記』
をぜひご覧ください。

◆◆◆ それは、社長のひとことから始まった ◆◆◆

その企業は、残業もあるごく普通のメーカーでした。平成3年に、社長の発案で、週1日のノー残業デーを始めました。はじめはなかなか守られませんでした。定時退社の実現にこだわる社長は何回も繰り返し指示をし、管理職が職場を巡回したり、強制的に消灯する取り組みを始めました。定時に帰るため、会社をあげて仕事への集中度を高め、段取りを工夫しました。仕事を効率化し、無駄な仕事はやめました。取引先にも事情を説明し、理解を求めました。ノー残業デーはだんだん増え、平成15年から毎日ノー残業デーになりました。この企業はこの19年間連続で増収増益を続けています。

～厚生労働省・男性が育児参加できるワーク・ライフ・バランス推進協議会リーフレットより～

問合せ先 エイブル生涯学習課女性係 ☎(63)2125

賃貸住宅・アパート退居時の トラブルについて

進学・就職のシーズンを迎え、それに伴い、賃貸住宅やアパートに引越しを予定している人も多いと思いますが、退居する時に、「敷金が返還されなかった」「高額な修理代を請求された」という相談が寄せられています。

敷金とは・・・

賃貸借契約終了時に家賃滞納や建物に損傷があった場合、それらの費用に充てるお金として貸主に預けるもので、貸主は、正当な理由がなければ全額返還すべきものです。

原状回復の考え方

借主は建物を元の状態に戻して明け渡す義務がありますが、通常の住み方・使い方をしていればそのまま返していいのです。しかし、使い方が良くなかったために生じた損耗は借主が修理費用を負担する必要があり、通常敷金で清算されます。

貸主の負担

(誰が使っても生じる損耗)

- ★家具の設置による床・カーペットのへこみ跡
- ★フローリングのワックスかけ
- ★畳の表替え
- ★日焼けによる変色
- ★ポスターの後
- ★テレビ、冷蔵庫などの設置による黒ずみ
- ★画鋏・ピン穴 など

借主の負担

(使い方が良くなかったために生じた損耗)

- ★引越し作業での引っかき傷
- ★フローリングの色落ち
(不注意で窓を閉めなかったために
雨が吹き込んで生じた場合など)
- ★結露を放置したことにより拡大したシミ・カビ
- ★台所の油污れ
(手入れが悪いために付着したもの) など

トラブル回避のためのポイント

- ◆退居時の原状回復は、貸主と借主のどちらの負担で行うのか、契約書の内容をよく確認しておくことが大切です。
- ◆入居時には、貸主立会いのもと損耗の有無を確認し、写真を撮っておきましょう。
- ◆修理費用を請求された場合は、修理明細書を求め、貸主と話し合いを行いましょう。
- ◆話し合いで解決できない場合は、『少額訴訟』の解決方法もあります。

問合せ 商工観光課 ☎(63)3412
佐賀県消費生活センター ☎0952(24)0999

水道の開始・中止には手続きが必要です

引っ越しなどにより新しく水道を使用したいときや使用をやめたいとき、使用者を変更したいときなどは、事前に水道課への届け出が必要です。水道課窓口までお越しください。

※土・日・祝日・年末年始は業務を行っていないため事前に手続きが必要となります。平日に都合がつかない人は下記までお問い合わせください。

問合せ 水道課管理係 ☎(62)3718

ぼくの夢 わたしの夢

昨年11月に開催された、『青少年健全育成大会』で、各小中学校の代表11人が自分の夢や体験、ふるさとへの思いを発表しました。今号は2人を紹介します。

(敬称略) ※順不同で紹介しています。

問合せ 市青少年育成市民会議事務局

(エイブル生涯学習課内) ☎(63)2125

『ぼくの夢は学校の先生』

東部中学校1年

竹下 透



「眼鏡をつけ、チョークを持ち、黒板に字を書きながら、ペラペラしゃべるだけ」これがずっと以前、僕が思っていた学校の先生のイメージでした。でも、そうではありませんでした。今の僕の将来の夢は「小学校の先生になること」です。

ぼくがそう思いはじめたのは、小学校三年生の時でした。ぼくの担任だった先生は、とてもおもしろくて、生徒からも人気があり、勉強も分かりやすく教えてくれました。僕はこのころから学校の先生になりたいという夢を持ち始めました。それからあとも、色々な先生との出会いがありました。おもしろいけど、怒るところは、ビシッと怒ってくれた先生もいました。僕も、反省して悪いところを直すことができたと思います。友達や先生、色々な人との出会いがある場所、それが学校です。

学校の先生達は、生徒にわかりやすいように、工夫して授業をしてくれていて、生徒が楽しく、勉強が分かりやすいように、僕も教えたいで

す。生徒が分かってくると僕も嬉しくなると思います。

先生へのあこがれもありますが、僕は、小さな子供とふれあうこととっても好きです。子供は保育園のころから好きで、よく赤ちゃんと遊んでいました。小さな子供の目は、とってもキラキラしていて、とてもかわいいし、夢がつまっています。その夢を活かしてあげるのも、先生の役目だと思っています。子供とふれあうことで自分も学ぶことがあると思います。そしたら、「学校の先生」という職業がもっともっと楽しく感じるようになると思います。

僕が育った小学校と、今通っている中学校は、とっても自然に包まれていて、いいところです。特に七浦小学校は、前は有明海、後ろは多良岳という、とても自然に恵まれた、素晴らしいところでした。その中にいるとすがすがしい気分になれます。今、地球温暖化が進んでいて、そんな素晴らしい自然が消えていっています。だから、その自然の美しさ、素晴らしさを、生徒たちに教え、一緒にその問題を考えていきたいと思っています。そして、美しい自然やふるさとのことを分かっていたいと思っています。

僕が思う学校の先生は、いいところばかりじゃありません。ちょっと、いやだと思うところがあります。そ

れは、自分の子供の行事にほとんど行けないということです。今までいろんな先生に会いましたが、そういう話を聞きました。それでは、せっかくの子供の晴れ舞台を見れなくなってしまいます。そしたら、子供も、ちょっと悲しいだろうし、ぼくも、同じ気持ちになるだろうと思います。特に小学生低学年では、僕も、親に来てもらって、嬉しかったです。だから、そこが、ちょっと残念だなと思います。

僕は、学校の先生という仕事はとても、子供達の役に立つと思います。僕も、学校の先生に、いろんなことを教わって、役に立つ時があります。教える側も、例えば、三十人のクラスを教える時、子供達の知らないことを教えるということは、三十人の子供達の役に立つということです。やりがいのありそうな仕事です。そんなことを思うと、とても嬉しいです。

僕は、これからも、ずっと、学校の先生という夢を、あきらめず、追いかけていきたいです。そのためには、勉強を頑張らなければならないと思うので、頑張って勉強したいです。僕が学校の先生になった時、生徒達に人気があり、楽しく授業をしていて、子供達が学校を好きになるようなそんな学校の先生になりたいです。

『夢を現実にしたい』

東部中学校3年

池田 彩夏



世界では病気にかかって亡くなっている人が多くいます。そのうち、病院にもいけず、また、薬ももらうことができずに命を落としてしまう

人も、まだまだたくさんの国にいるそうです。

今、日本では病気になれば病院に行き、適切な治療をしてもらうことが当たり前になっています。必要な薬も十分にあります。しかし、世界ではこのようなことが当たり前のことではないのです。

私は中学3年生の半ばを過ぎ、自分自身の将来のことについて考えるようになりました。もともと人の役に立ちたいという考えはありまし

が、具体的にどういことをしたいというはっきりとした目標はありませんでした。しかし、今、薬剤師になりたいという思いが次第に強くなってきました。

なぜ、私が薬剤師に興味をもつようになったかというと、私が、ちょうど小学校の6年生の時に見たニュースがきっかけです。そのニュースは一日に何も御飯が食べられなかったり、水さえもなくて、雨水をためてそれを飲んでいるという

(13 ページに続く)