

【あなたの実家どうしますか】

# 実家じまい 片付け・収納セミナー

参加  
無料

講師：整理収納アドバイザー  
田中美智子さん（キラキラ不動産）

① 2/8 (日) 14:00-16:00  
嬉野市中央公民館（塩田公民館）

② 2/22 (日) 14:00-16:00  
うれしの市民センター



## ご挨拶と自己紹介

はじめまして！整理収納アドバイザー田中美智子と申します。

吉野ヶ里町で「キラキラ不動産」という女性ならではの不動産業を営んでいます。

お客様の未来がキラキラ輝いていきますよ。

わが家が大好きになって、一番のパワースポットだと感じる住まいづくりをサポートしています。



### ◆資格

- ・宅地建物取引士
- ・インテリアコーディネーター
- ・ルームスタイリスト・プロ
- ・整理収納アドバイザー1級
- ・整理収納アドバイザー2級認定講師
- ・終活アドバイザー
- ・生前整理アドバイザー
- ・住宅収納スペシャリスト
- ・企業内整理収納マネージャー
- ・風水学んです
- ・帝王学・算命学で人生開花コンサル

### ◆事業内容

- ・不動産売買（家・土地）
- ・不動産仲介（売買・賃貸）
- ・セミナー、認定講座開催
- ・マイホーム、リフォームサポート
- ・整理収納コンサル（片付け・収納・間取り・模様替え）
- ・インテリアコーディネート、カラーコーディネート
- ・ルームスタイリング、模様替え
- ・運氣アップする空間づくり
- ・お引越し整理収納サポート

主催：D-SUPPORT 嬉野市塩田町久間乙1044-3

TEL:0954-60-5469

後援：嬉野市

 dsupport\_npo

この事業は佐賀県のさが未来アシスト事業費補助金を活用しています

嬉野市民限定

# うれしかーどポイント 3,000円分 交付キャンペーン実施!

ポイント交付時期：令和8年2月下旬～3月上旬予定

ポイントは対象者へ自動交付し、交付完了後、世帯主様へ完了通知をお送りします。

※条件を満たす方には自動交付しますので、申請等は必要ありません。

対象：令和8年1月1日現在で嬉野市内に住民登録があり、  
2月28日までにうれしかーどを取得済みの方

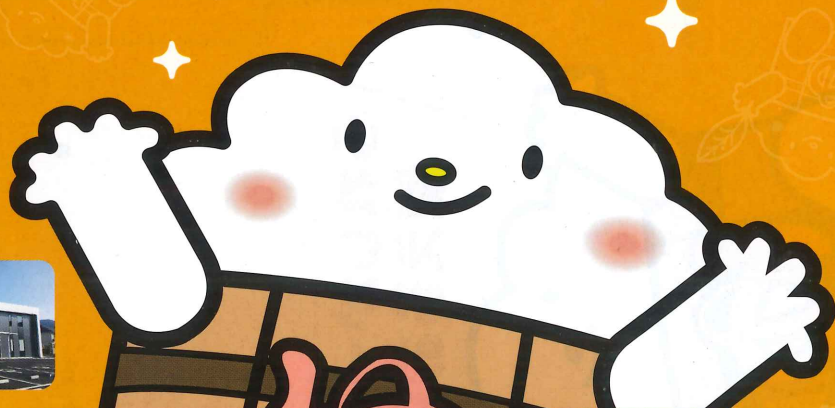


次に該当する方は、2月28日までに下記事務局まで身分証明書(免許証、マイナンバーカード等)を持ってお越しください。

- ①うれしかーどを持っていない方
- ②うれしかーどを紛失された方
- ③初回登録時に嬉野市外の住所で登録された方で、住所変更を行っていない方

※代理申請も可能です。代理人と本人それぞれの身分証明書をお持ちください。

最新情報は  
こちらから



お問い合わせ

うれしかーど事務局

嬉野市嬉野町大字下宿甲4770番地3 嬉野オフィスビル(嬉野市企業誘致ビル)1階  
〈開設時間〉2月1日～3月31日 10:00～16:00



☎080-7714-6162

☎090-5364-4430

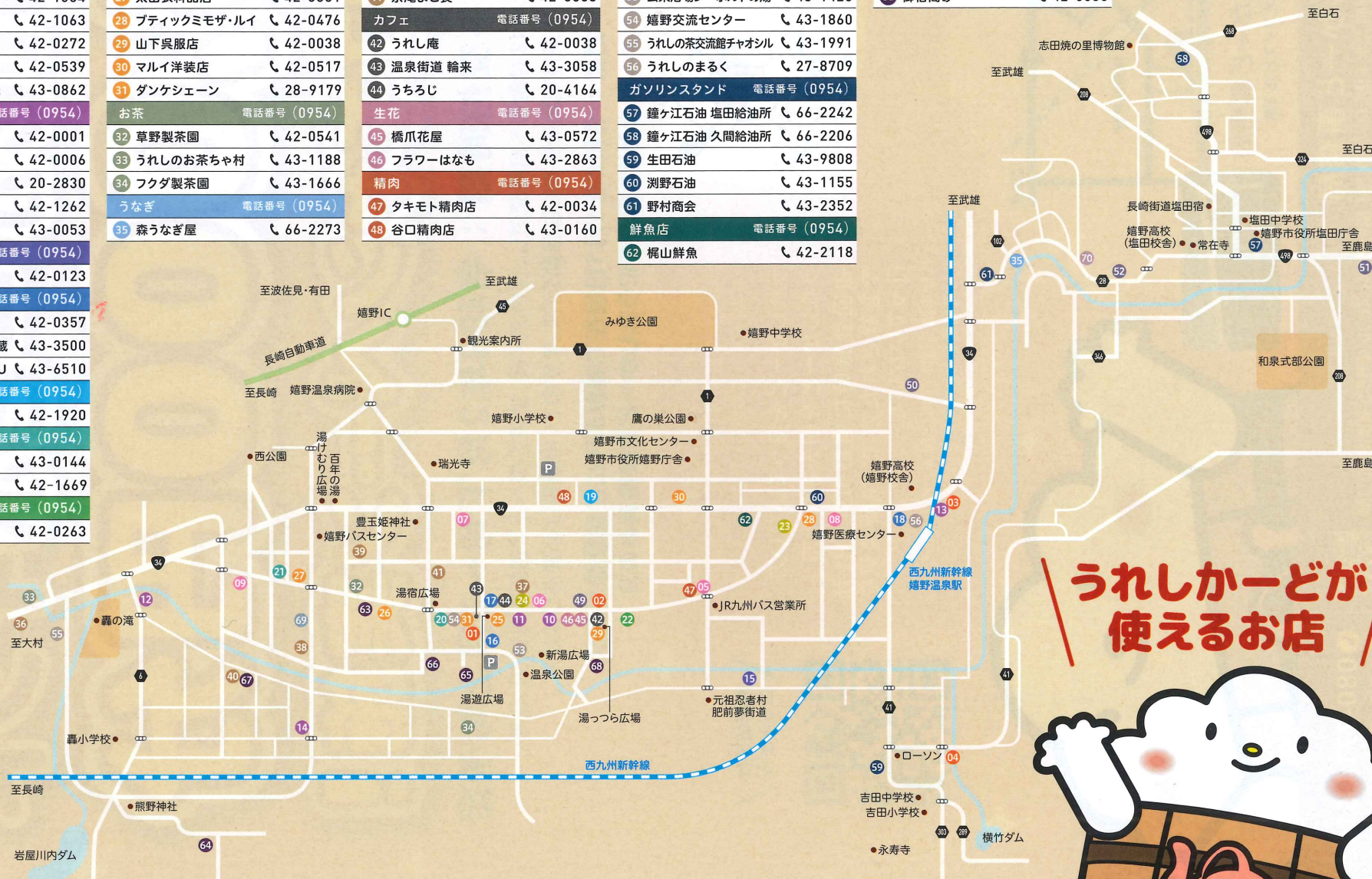
| 服物・バッグ |                            | 電話番号 (0954) |
|--------|----------------------------|-------------|
| 23     | 靴のオガワ                      | ☎ 42-0465   |
| 24     | シューズ&バッグ野口                 | ☎ 43-3258   |
| 洋品・呉服  |                            | 電話番号 (0954) |
| 25     | select fashion Asahiya(旭屋) | ☎ 42-1025   |
| 26     | 洋品のいけだ                     | ☎ 42-0567   |
| 27     | 太田衣料品店                     | ☎ 42-0551   |
| 28     | ブティックミモザ・ルイ                | ☎ 42-0476   |
| 29     | 山下呉服店                      | ☎ 42-0038   |
| 30     | マルイ洋装店                     | ☎ 42-0517   |
| 31     | ダンケシェーン                    | ☎ 28-9179   |
| お茶     |                            | 電話番号 (0954) |
| 32     | 草野製茶園                      | ☎ 42-0541   |
| 33     | うれしのお茶ちや村                  | ☎ 43-1188   |
| 34     | フクダ製茶園                     | ☎ 43-1666   |
| うなぎ    |                            | 電話番号 (0954) |
| 35     | 森うなぎ屋                      | ☎ 66-2273   |

| 食事処 |                            | 電話番号 (0954) |
|-----|----------------------------|-------------|
| 36  | レストランぎゅう丸                  | 42-1412     |
| 37  | 寿し市                        | 43-1109     |
| 38  | 人気亭                        | 43-1137     |
| 39  | 月創菜膳&脂處ありあけ                | 42-0533     |
| 40  | RestaurantCafe&Shop kihaco | 42-0178     |
| 41  | 宗庵よこ長                      | 42-0563     |
| カフェ |                            | 電話番号 (0954) |
| 42  | うれし庵                       | 42-0038     |
| 43  | 温泉街道 輪来                    | 43-3058     |
| 44  | うちろじ                       | 20-4164     |
| 生花  |                            | 電話番号 (0954) |
| 45  | 橋爪花屋                       | 43-0572     |
| 46  | フラワーはなも                    | 43-2863     |
| 精肉  |                            | 電話番号 (0954) |
| 47  | タキモト精肉店                    | 42-0034     |
| 48  | 谷口精肉店                      | 43-0160     |

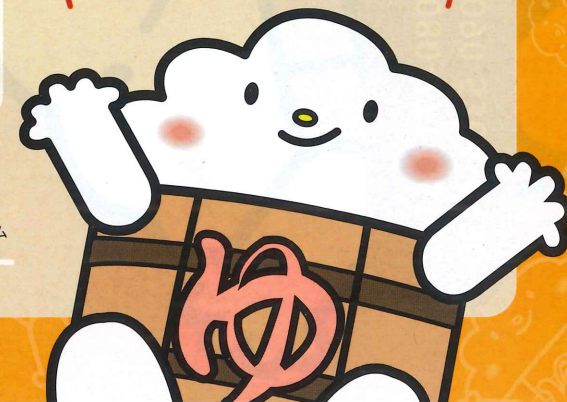
| 理容店・美容院          | 電話番号 (0954) |
|------------------|-------------|
| 49 理容カモハラ        | ☎ 42-1268   |
| 50 バロン美容室        | ☎ 42-2294   |
| 51 美容室Rousy      | ☎ 60-5682   |
| 52 ヘアスペースツイズ     | ☎ 66-3437   |
| 施設・会館            | 電話番号 (0954) |
| 53 公衆浴場シーボルトの湯   | ☎ 43-1426   |
| 54 嬉野交流センター      | ☎ 43-1860   |
| 55 うれしの茶交流館チャオシル | ☎ 43-1991   |
| 56 うれしのまるく       | ☎ 27-8709   |
| ガソリンスタンド         | 電話番号 (0954) |
| 57 鐘ヶ江石油 塩田給油所   | ☎ 66-2242   |
| 58 鐘ヶ江石油 久間給油所   | ☎ 66-2206   |
| 59 生田石油          | ☎ 43-9808   |
| 60 洲野石油          | ☎ 43-1155   |
| 61 野村商会          | ☎ 43-2352   |
| 鮮魚店              | 電話番号 (0954) |
| 62 梶山鮮魚          | ☎ 42-2118   |

| 旅館(日帰り入浴など) 電話番号 (0954) |                        |
|-------------------------|------------------------|
| 63                      | 大正屋 42-1170            |
| 64                      | 椎葉山荘(しいばの湯は除く) 42-3600 |
| 65                      | 旅館大村屋 43-1234          |
| 66                      | 花とおもてなしの宿 松園 43-0153   |
| 67                      | 旅館吉田屋 42-0026          |
| 68                      | 御宿高砂 42-0035           |

|                |             |
|----------------|-------------|
| 湯どうふ           | 電話番号 (0954) |
| 69 湯どうふ本舗      | ☎ 42-1498   |
| プロパン販売         | 電話番号 (0954) |
| 70 ライフワークス・ツツイ | ☎ 66-2132   |



うれしかーどが  
使えるお店



# カフェ相談会開催！

～よかワークとは？～

登録者数 1000 名以上、登録企業200 社以上の**短期間・短時間のお仕事に特化した「登録型のスポットワーク事業」**です！

例えば、「スキマ時間に働きたい」「一日だけお小遣い稼ぎをしたい」など、**ご自身の多様なライフスタイルに合わせて、お仕事することが可能です。**

## ～嬉野市よかワークカフェ相談会～

**日時** 2月27日【金】10:00～16:00

**場所** うれしの市民センター（会議室 1-1/1-2）

今回も【うれしの市民センター（会議室 1-1/1-2）】で  
カフェ相談会を開催致します！

お仕事の相談はもちろん、「よかワーク」の登録方法や、  
「よかワーク」に興味がある方も、お気軽にご来場ください♪  
コーヒーを用意してお待ちしております！

※事前予約不要

※開催中止・延期となる場合は「よかワーク」のHPにてお知らせ致します。



### ☆働くママさんを応援！☆

よかワークでお仕事をする際に  
お子さまを預けた場合の一時預かり料を  
一部負担します。

※詳細はお問合わせください。

### ★登録企業も募集中★

短時間・短期間で  
あと少しの人手が欲しい事業所の方は  
お問合わせください。

【お問合わせ】 ☎0954-36-2386 (平日 9:00～17:00)

受託事業者:株式会社ヒューテック

■佐賀県武雄市北方町大字大崎 1100-8 ■FAX:0954-36-2387

会員登録、  
求人内容の閲覧は  
こちら→



# 2月相談のお知らせ

～市民の皆様へ無料の相談事業を行っています～

## こころの相談

日 時：令和8年2月16日(月)  
13:00～17:00

場 所：塩田老人福祉センター

相談員：精神科医師 三根 禎行 氏

## 遺言相続相談

日 時：令和8年2月24日(火)  
13:00～17:00

場 所：嬉野老人福祉センター

相談員：行政書士 吉野 健二 氏

## 法 律 相 談

日 時：令和8年2月26日(木)  
13:00～16:00

場 所：塩田老人福祉センター

相談員：弁護士 百武 誠 氏

## 介 護 相 談

随時受け付けます

お気軽にご相談  
ください

### 【注意】

- ・相談を受けるには、事前に予約が必要です。
- ・相談の予約は、2月2日(月)より受付を開始します。



### 【申し込み・問い合わせ先】

嬉野市社会福祉協議会

塩田本所 ☎0954-66-9131

嬉野支所 ☎0954-42-2020

～ ころもからだも元気に ～

【 嬉野市社会福祉協議会 】

嬉野市委託事業

## 目指すは元気な100歳！！

# 第2回ふれあい介護予防講習会

### ◆ お 知 ら せ ◆

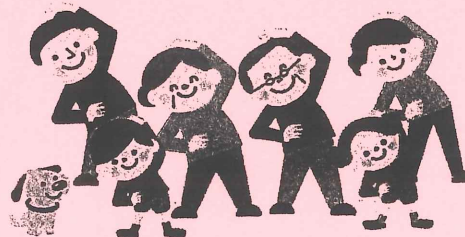
社会福祉協議会では、武雄市レクリエーション協会 会長 森 恵美 氏を講師に迎え、下記のとおり市内3会場 において第2回ふれあい介護予防講習会を開催いたします。

ご希望の会場にて、お誘い合わせのうえご参加ください。

### 記

| 会 場          | 日 時      |            | 申込締切日   |
|--------------|----------|------------|---------|
| 嬉野市中央体育館(嬉野) | 3月 4日(水) | 13時30分～15時 | 3月2日(月) |
| 嬉野市中央公民館(塩田) | 3月 6日(金) | 10時～11時30分 |         |
| 吉田公民館(吉田)    | 3月11日(水) | 10時～11時30分 | 3月6日(金) |

- ◆ 対 象 市内在住 概ね65歳以上の方
- ◆ 内 容 レクリエーションで 楽しく介護予防
- ◆ 注 意 動きやすい服装でご参加ください  
水筒は、各自でご準備ください



### 【 申込み・問合せ先 】

嬉野市社会福祉協議会

塩田本所

電話 0954-66-9131

嬉野支所

電話 0954-42-2020

ご参加お待ちしております！！

嬉野市子育て支援センター

# 子育て講演会

～親子で一緒に楽しめる遊び～

☆日時・・・2月20日(金) 10:30～11:30

☆場所・・・嬉野市文化センター3F トレーニング室

☆講師・・・森 恵美氏

～講師紹介～

上級レクリエーションインストラクター

福祉レクリエーションワーカー

スポーツレクリエーション指導者

佐賀県レクリエーション協会理事

武雄市レクリエーション協会会長

元幼稚園教諭で、大学、短大、高校などの非常勤講師、

ゆめさが大学での講師、いけばなの講師や、

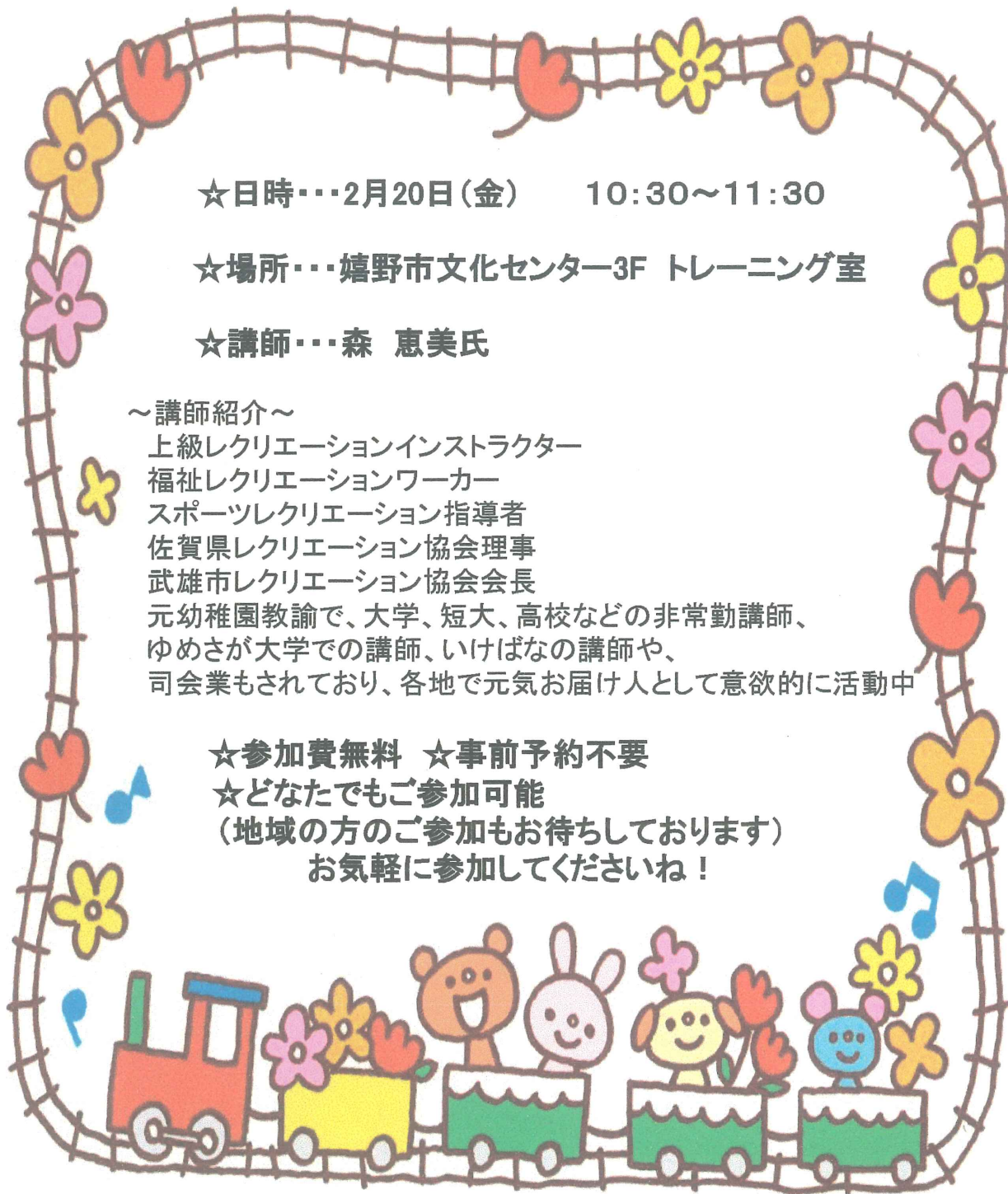
司会業もされており、各地で元気お届け人として意欲的に活動中

☆参加費無料 ☆事前予約不要

☆どなたでもご参加可能

(地域の方のご参加もお待ちしております)

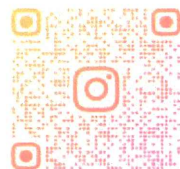
お気軽に参加してくださいね！



【お問い合わせ先】

嬉野市子育て支援センター 時間： 平日10:00～16:00

TEL:0954-43-0100にお問い合わせください。



@URESHINOKOSODATE

# 市 営 住 宅 入 居 者 募 集

回 覧

回  
覧

【入居者を募集する住宅】※家賃は所得によって異なります。敷金は家賃の3ヶ月分です。

- 立石住宅<※母子家庭限定>(2戸) 嬉野町大字岩屋川内甲357番地2  
<鉄筋コンクリート4階建 築54年(駐車場:無) 家賃:月額9,600円~>

## 【入居の要件(原則)】

- ①家族で住めること(※単身入居はできません)
- ②市町村民税等の滞納がないこと
- ③嬉野市内に住所または勤務場所があること
- ④所得が条例で定める額以下であること
- ⑤暴力団員およびその関係者でないこと
- ⑥母子家庭(同一世帯で18歳未満の子を育てている)であること

●①~⑥全てを満たす必要があります。

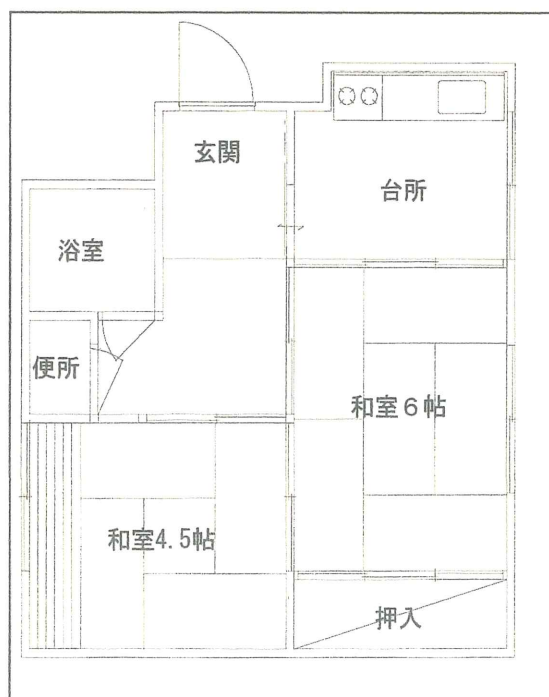
## 【申込期限】

令和8年2月18日(水) ※申込み多数の場合は抽選(令和8年2月下旬予定)

## 【お問合せ・お申込み】

嬉野市役所 嬉野庁舎 建設課 ☎0954-42-3311(直通)

立石住宅 ※間取りは参考です。



# みのりコンポ販売中！！

春野菜の植え付け・ガーデニングの季節となりました。

五町田・谷所農業集落排水施設で製造したコンポスト

(汚泥発酵有機肥料) を使ってみませんか？

効果としては、葉物野菜・実物野菜はもとより、花類や植木等への  
肥料としても効果的です。是非一度お試し下さい。

販売価格：(堆肥10kg 330円/袋)

## みのりコンポ 販売店一覧

《塩田地区》  
宮崎自転車商会

営業時間8：00～19：00  
☎66-2327

《嬉野地区》  
みゆきの里

営業時間8：00～17：00  
☎42-2987

《吉田地区》  
まんぞく館

営業時間8：00～18：00  
☎43-8085

※多数購入する場合は、各販売店にご確認してください。

お問合せ先 市役所 嬉野庁舎 環境下水道課  
☎42-3317



【セミナー講師】  
R yoga  
峰松先生

ー誰でもできる自分磨きー

# ウレシノスポコン

2025年3月7日 土曜日

嬉野市&(株)楽婚コラボイベント

【セミナー講師】  
104 FOCOS GYM  
家永先生

内面と身体の自分磨きに役立つハウツーを  
学べる身体を動かすセミナー&誰でもできる  
楽しい『モルック』を通じて出会う  
スポーツ婚活イベントを開催!

**定員** 男女各10名

**参加費** 男女各1,000円

**参加条件** 独身男女 30歳～40歳

**場所** 嬉野市社会文化会館リバティ  
(佐賀県嬉野市塩田町大字五町田甲628-4)

【主催】 嬉野市役所 企画政策課

【業務委託】(株)楽婚

たのこん

楽婚ホームページから  
お申し込みください→

【お申込み↓】



参加申込書

Fax 0954-68-0085

※Fax 番号のお間違えにご注意ください

|          |      |      |
|----------|------|------|
| フリガナ     | 住所 〒 | 年齢   |
| 氏名       |      |      |
| 性別 男性・女性 | 電話番号 | Mail |

お問い合わせ先: (株)楽婚 広島市大字高津原 4413 TEL: 0954-68-0085 Mail: tano\_kon@yahoo.co.jp

すべての人が運動・スポーツを  
一生涯、楽しめるまちへ

# TAKEO スポーツウェルネス

佐賀県内の  
スポーツチーム  
大集合!!

Takeo Sports + Wellness Fes

## フェス2026

イベント  
入場  
無料

2026年 **2.15** 日 10:00 ▶ 15:00

ケーブルワン・スポーツパーク 佐賀県武雄市武雄町大字武雄4866

©SAGA  
HISAMITSU  
SPRINGS

室内履きをご持参ください

©SGBL



心も身体も、強くしなやかに。

## ウェルネス プログラム

ウェルネスプログラムは参加費無料!! ※要事前申込

バレー  
ボール

eスポーツ

野球

スポーツ  
チャンバラ

バスケット

モルック

サッカー

元・日本代表  
岩坂名奈も  
来場!

人気講師による  
ヨガ体験

医師監修による  
瞑想×ヨガ

親子で楽しめる  
チアエクササイズ

県内外から厳選された  
グルメ大集合!

フードエリア

★Free Pass★ スポーツ体験はフリーパス購入で遊び放題!



それ、武雄が  
始めます。  
Make it! TAKEO



住友生命



Otsuka 大塚製薬

詳細はコチラ



【主催】TAKEO発 SAGAスポーツサスティナビリティプロジェクト 【後援】佐賀県、佐賀大学、佐賀県医師会、武雄杵島地区医師会  
【オフィシャルパートナー】住友生命保険相互会社 佐賀支社、大塚製薬株式会社 【協賛】九州ひぜん信用金庫、カーブスゆめタウン武雄店、ルーク

# 会場MAP

メインアリーナ  
マルチスポーツエリア

サブアリーナ  
ウェルネスエリア

ロコモ測定 & アンケート協力で



たけおPay  
200円分  
プレゼント

メインステージ

フードエリア

## スケジュール

室内履きをご持参ください

|       | メインステージ                             | ウェルネスエリア                                                        | マルチスポーツエリア     |
|-------|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|----------------|
| 10:00 | オープニングセレモニー                         | 開 場                                                             | 開 場            |
| 10:30 |                                     |                                                                 |                |
| 11:00 | TAKEOすいみんぐ〜!(よさこい)<br>飛翔倶楽部たけお(ダンス) | ウェルネスプログラム①<br>医師監修による瞑想ヨガ<br>「マインドフルネス×ロコモヨガ」<br>(貝原 良太 重松 寛道) | 各競技<br>パフォーマンス |
| 11:30 |                                     |                                                                 |                |
| 12:00 | Dreamys(チア)<br>各スポーツチーム紹介           |                                                                 | スポーツ<br>体験     |
| 12:30 |                                     | ウェルネスプログラム②<br>親子で楽しめる<br>「チアエクササイズ・チアダイエット」<br>(曾我 小百合)        |                |
| 13:00 | DANCE STUDIO status.(ダンス)           |                                                                 | 各競技<br>パフォーマンス |
| 13:30 |                                     |                                                                 |                |
| 14:00 | ミキバトンチーム(バトントワリング)                  |                                                                 | スポーツ<br>体験     |
| 14:30 | 高園なぎさ(歌唱)                           | ウェルネスプログラム③<br>人気講師によるヨガ体験<br>お手軽ヨガ<初級~中級><br>(満口 タチ)           |                |
| 15:00 | エンディング                              |                                                                 |                |

※当日の状況により、内容や時間が一部変更となる場合がございます。

★ Free Pass  
フリーパスチケットで  
全スポーツ楽しめる  
料金:1,000円/人(税込)

- バレーボール  
SAGA久光スプリングス
- バスケットボール  
佐賀バルナース
- サッカー  
ブリュウ佐賀
- 野球  
佐賀アジアドリームズ
- スポーツチャンバラ  
TEAM大武者
- モルック  
カチガラス & 豊田合成九州(株)
- eスポーツ  
e-spear(株)

健康チエックコーナー  
・ロコモチエック  
・体組成分析等

ウェルネスプログラムは  
参加無料&事前申込制 ※先着順

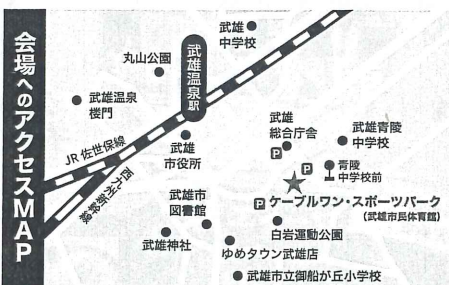


詳細は「チラシ」

ご協賛

九州びぜん信用金庫

カーブス  
ゆめタウン武雄店



武雄市では、「スポーツ×健康」のまちづくりを目指し、『すべての人が運動・スポーツを一生懸命、楽しめるまちへ』を合言葉に、「TAKEO発 SAGAスポーツサステナビリティ(T3S)プロジェクト」を始動しました。地域のスポーツ・医療・大学・行政・企業等が連携し、身体を動かすことは「楽しい」から始まる「健康」づくりを推進しています。

本プロジェクトは、スポーツ庁令和 7 年度「スポーツによる地域活性化推進事業(運動・スポーツ習慣化促進事業)」の採択を受け、補助金を活用し実施しています。



最新情報は  
公式インスタへ

**2月6日（金）に全国一斉情報伝達試験を実施します。**

**防災行政無線を用いた全国一斉情報伝達試験の実施について**

今回は情報伝達試験になり、全国一斉にJアラート機器の点検や動作確認の目的で行われるものです。

(1) 試験日時 **令和8年2月6日(金) 11時**

(2) 試験で行う放送

| 情報伝達手段 | 放送内容                                                                                                                                                          |
|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 防災行政無線 | <p>嬉野市では、市内に設置した全ての防災行政無線（戸別受信機、屋外子局）から、一斉に次のような内容が放送されます。</p> <p>【放送内容】</p> <p>上りチャイム音</p> <p>「これは、Jアラートのテストです。」×3</p> <p>「こちらは、防災嬉野市です。」</p> <p>下りチャイム音</p> |



(※) Jアラートとは、地震・津波や武力攻撃などの緊急情報を、国から人工衛星などを通じて瞬時にお伝えするシステムです。

**【お問い合わせ先】**

嬉野市 行政経営部 総務・防災課  
防災危機管理室 国民保護 担当  
☎ 0954-66-9111

**実際の緊急情報とお間違えの無いようにお願いいたします。**

# 保険に入っていますか？



もしも大きな災害が起こって、お住まいの住宅が被害を受けた場合、修理や建替えにかかる費用は大きなものとなります。公的な支援金や善意による義援金だけでは、住宅・生活再建には十分な金額とはいえません。

東日本大震災で全壊被害に遭った住宅の新築費用は、平均して約2,500万円で、それに対して公的支援として受給できたのは、善意による義援金と合わせても約400万円にとどまっています。

保険・共済に加入することで、暴風雨によって発生した洪水や土砂崩れによる被害、地震による住宅や家財への被害に備えることができます。



また、建物被害の程度に関わらず、家財が大きく被害を受け再購入が必要になる場合もあることから、持ち家の場合は、建物の補償と家財の補償の双方で備えることが望ましいでしょう。

詳しくは、ご自身が加入されている保険会社に問い合わせをしてください。





余寒の候、冷え込みが身に染みる日々が続いております。皆様お変わりなくお過ごしでしょうか。12/22の冬至を境に1か月、寒いながらも夕方5時過ぎにまだ明るさを感じるようになりました。風邪をひかず元気にまいりましょう。



令和7年12月7日(日)、不動地区振興会が主催する恒例の「不動ふれあい祭り」が開催されました。午前中は不動地区住民のGG大会と表彰式、子供クラブによるポテトフライ・焼き鳥振舞い、地区の皆さんによるだご汁振舞い、地元農産物の品評会などが行われました。「大根は自信があつたが2位だった!」と悔やむ声を聞き、不動山産の作物のレベルの高さを実感しました。また12:30からは、コミュニティが時間と場所をお借りして石田竜生(たつき)さんの



「笑って☆笑って介護予防」(きりりブラッシュアップ事業活用)の講演を実施させていただきました。大阪から介護のプロ石田さんをお呼びし、脳トレや体操(両手で別の動きをするなど)を不動地区の皆さんに面白おかしく厳しいツッコミを交えてご指導頂きました。アンケートには「老いは初めて、という言葉に感動した」「体操を頑張って元気に暮らします」など前向きな感想を多数頂きました。例年は区民の皆さんが演芸を披露する貴重なお時間を使わせて頂き、準備・片付けもお手伝い頂きました。不動地区振興会の皆様に感謝申し上げます。皆さん健康でお元気で!!



皆様に愛され、丸 11 年！

## ガレージ朝市

地域づくり部会  
R7.12.21 (日)

いつもガレージ朝市にご来場頂きありがとうございます。毎年 12 月は、お正月用のお買い物に便利よう開催日を後半の日曜に移動し、令和 7 年末は第 3(日)12/21 に実施しました。お餅・お饅頭・注連縄・里芋・大根・長ねぎ・ほうれん草・人参・キャベツ・さつま芋・柑橘類・お米・衣類等々バリエーション豊かな出品がありました。村上市長も早朝からお買い物に来て下さり大変有難かったです。せわしい師走にも、皆様「元気やったね？」と声を掛け合ったり売り場は大いに賑わいました。おかげさまで令和 8 年 2 月、朝市は開店 12 年目に入ります。出品者様、お買い物の皆様誠にありがとうございます。これからもよろしくお願い致します。

新規ご出店も募集中です！

0954-43-3256 お気軽にお問合せ下さい



年度内の予定は 2/8(日)と 3/8(日) 朝 7 時から販売開始です。寒い時期ですがぜひ着込んでお出で下さい。お待ちしております。

## 今月のお花



## ろうばい(繡梅) 花言葉：慈愛心、奥ゆかしさ、先見、先導

冷え込み厳しい真冬にいち早く、繡(ろう) 細工のような透き通った黄色の小花を咲かせます。また大変かぐわしい香りで気持ちを和らげてくれます。12 月後半につぼみが並んでいた枝を頂き水に差しておくと半月ほど経つ頃から温かい日差しのある日に花が開き始め、もうすぐ満開となります。きっとはるか昔の人々もこの小花に魅了されたのだらうと想像が膨らみますね。

## 昔の消防団消防ポンプ

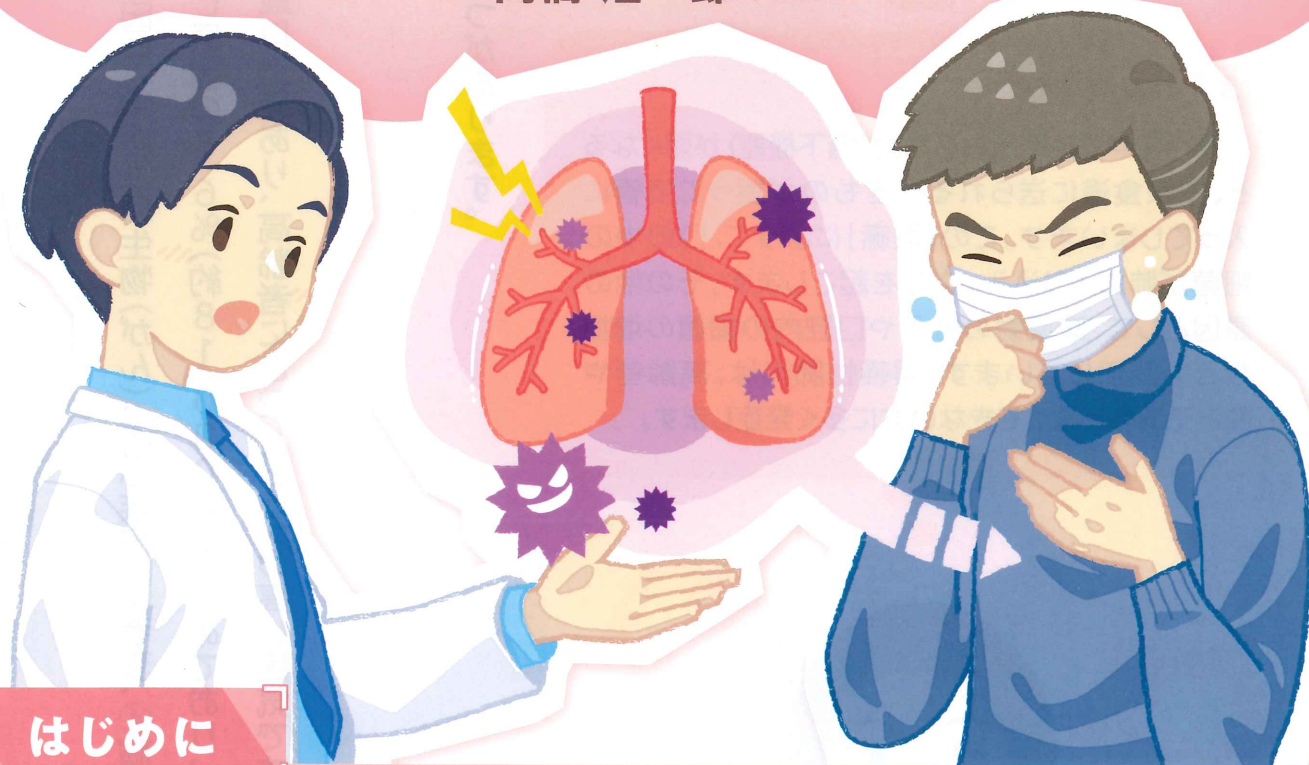
塩田町牛間田区様から譲って頂きました。区長様方のご協力で運搬し湯野田公民館地下広場に保管して頂いています。



## 肺炎のことを知って 予防しましょう

佐賀大学医学部附属病院 呼吸器内科 診療教授

高橋 浩一郎 先生



### はじめに

肺炎は、肺に炎症が起こる病気です。肺は、私たちの体に酸素を取り入れ、二酸化炭素を外に出すはたらきがあります。肺の中に細菌やウイルスなどが入り込み、炎症が起きることで肺炎を発症します。その結果、発熱やせき、息苦しさなどの症状が現れます。特に高齢者にとっては命に関わることもあるため、正しい知識を持ち、予防や早期対応が大切です。

肺炎は、誰にでも起こりうる病気ですが、特に高齢者にとっては注意が必要です。日頃から予防を心がけ、体調の変化に気づいたら早めに医療機関を受診しましょう。皆さんが健康に過ごせるよう、肺炎についての正しい知識を持ち、予防に取り組んでいきましょう。

### おわりに

図2

#### ①ワクチン接種

肺炎の予防に最も効果的な方法のひとつです。65歳の方は、肺炎球菌ワクチンの定期接種の対象となっています。肺炎球菌ワクチンは、肺炎球菌による肺炎の発症や重症化を防ぎます。インフルエンザウイルス感染が引き金となって肺炎を起こすことがあるため、毎年のインフルエンザの予防接種が推奨されます。また、新型コロナウイルスワクチンも、COVID-19による肺炎の重症化を防ぐ効果がありますので、定期的な接種が大切です。



#### ②口腔ケア

誤嚥性肺炎の予防に重要です。具体的には、歯みがきやうがいの励行、義歯の清掃を行うことが推奨されます。また、歯科での定期的な虫歯や歯周病のチェックも効果的とされています。

#### ③栄養管理と体力維持

免疫力を保つために、栄養と体力はとても大切です。このために、バランスの良い食事、適切な水分補給、適度な運動（散歩や体操など）が勧められます。特に高齢者では、低栄養が肺炎のリスクを高めるため、食事の質と量に注意いただきたいと思います。



#### ④禁煙

たばこは肺の働きを弱め、肺炎のリスクを高めます。喫煙者は非喫煙者に比べて肺炎にかかりやすく、重症化しやすいとされています。禁煙により、肺の防御機能が回復し、感染に強くなります。

#### ⑤感染対策（手洗い・うがい・マスク）

肺炎の原因となる細菌やウイルスの侵入を防ぐため、手洗いやうがいを習慣にし、人混みではマスクを着用するとよいでしょう。

#### ⑥嚥下機能の改善

誤嚥性肺炎の予防には、飲み込みの力を保つことが重要です。食事時の姿勢を正しくすることや、食事はゆっくり、よく噛んで摂ることが良いとされています。

### 肺炎の予防

肺炎は予防できる病気です。次の6つの方法を日常生活に取り入れましょう。(図2)

## 肺炎の疫学

わが国における、令和6年(2024年)の死亡原因は、①悪性新生物(がん)、②心疾患、③老衰、④脳血管疾患、⑤肺炎、⑥誤嚥性肺炎の順です。肺炎と誤嚥性肺炎を併せると死亡原因の8.6%(約81,000名)を占めており、多くの方が亡くなっています。特に肺炎で亡くなる方の97.8%が65歳以上であり、高齢者にとってリスクの高い病気です。

## 肺炎の原因

肺炎の原因はさまざまですが、主なものとして3つがあります。

### ①細菌性肺炎

様々な菌が原因になりますが、肺炎球菌、インフルエンザ桿菌、マイコプラズマなどが多くとされています。肺炎球菌による肺炎は、特に高齢者に多くみられます。肺炎の原因になっている細菌の種類に合わせて抗菌薬で治療します。

### ②ウイルス性肺炎

インフルエンザウイルスや新型コロナウイルスなどが原因になります。ウイルス性肺炎は、自然に治ることもあります。高齢者や基礎疾患を有する方では重症化する場合もあるため抗ウイルス薬で治療します。

### ③誤嚥性肺炎

食べ物や唾液を飲み込む力(嚥下機能)が弱くなると、本来食道に送られるべきものが誤って気管に入ってしまいます。この「誤嚥」によって、口の中の細菌が肺に入り込み、炎症を起こします。その他の原因として、咳反射の低下や口腔内の細菌の増加なども関係しています。誤嚥性肺炎は、高齢者や飲み込みがうまくできない方に多く発症します。



## 肺炎の症状

初期症状としては発熱やせきが多くみられます。中には、息苦しさや胸の痛みを感じることもあります。また、倦怠感(だるさ)や食欲が低下するなどの症状を伴うこともあります。ただし、高齢者では、はつきりとした症状が出ないこともあり、「なんとなく元気がない」、「食欲がない」などの変化が肺炎のサインであることもあります。(図1)

図1

### 肺炎の症状



せき



発熱



息切れ



## 肺炎の診断

肺炎が疑われる場合、胸部レントゲン検査や血液検査、痰の検査(原因菌の特定)が行われます。胸部レントゲン検査に加えて、より詳しく検査するために胸部CTを行う場合もあります。

## 肺炎の治療

肺炎の原因に応じて行われます。細菌性肺炎には抗菌薬が有効です。軽症の場合は飲み薬、重症の場合は点滴で治療することが多いです。ウイルス性肺炎では、症状を和らげる治療が中心ですが、原因ウイルスに合わせて抗ウイルス薬を投与することもあります。誤嚥性肺炎の場合、抗菌薬に加え、嚥下機能の改善や口腔ケアなどを行います。また、倦怠感や食欲低下が強い場合は点滴、酸素低下がある場合には酸素吸入を行います。

# 《班回覧》

## 令和8年度 加入者募集！

### 交通災害共済



ご家族みんなで加入しましょう。

佐賀県市町交通災害共済は

自転車・バイク・自動車等の走行中の交通事故により

死亡や10日以上の治療を受けた人に対して見舞金を支給する制度です。

**掛金は1人 年額500円です。**

#### 1 加入できる方

①住民登録をして嬉野市に住んでいる方

②就学のため一時的に転出している方

#### 2 共済期間

令和8年4月1日から令和9年3月31日までの1年間

途中からでも加入できますが、共済期間は加入日(掛け金を納付した日)の翌日からですので、早めに参加してください。

(可能な限り令和8年3月中旬までに申し込みをお願いします。)

#### 3 加入申込書

申込書には個人情報保護の観点から氏名等を記載していません。加入を希望される方は、申込者欄に住所、世帯主氏名、電話番号、加入者欄に加入者氏名等の必要事項を記入の上お申込みください。

(申込書裏面の【記入例】を参考にしてください。)

申込書は封筒の中に入れていますので1部お取りください。

(この申込書は市役所塩田・嬉野庁舎市民課にもあります。)

#### 4 加入受付先

市内の郵便局、市役所塩田庁舎及び嬉野庁舎市民課で2月2日から加入できます。(この申込書は嬉野市専用です。)

問合せ先 嬉野市役所

塩田庁舎 市民課 TEL 0954-66-9118

嬉野庁舎 市民課 TEL 0954-42-3304