

お知らせ

人権擁護委員の委嘱

7月1日付けで法務大臣から委嘱されました。  
村上義弘さん（新任）  
境元弘さん（再任）

10月1日から選定療養費の対象と金額が変わります

紹介状がない初診の選定療養費（保険外）が5500円（税込）に変わります。診療時間外（救急搬送などを除く）の受診でも、選定療養費の支払いが必要です。また、他院へ紹介した患者さんの再診などで選定療養費2750円（税込）がかかる場合があります。  
▼問合せ 市立病院医事課（☎531061）

景観はがき絵作品展

「大牟田の景観。ここがいね！」をテーマに募集した、景観はがき絵の応募作品を展示します。投票で選ばれた作

品は、市の景観啓発グッズにする予定です。

▼とき ①9月14日(月)～28日(月)、②9月30日(水)～10月14日(水)

▼ところ ①市役所玄関ロビー、②えるる

▼問合せ 都市計画・公園課（☎412782）

9月は船員労働安全衛生月間

船員災害防止の推進のため、停泊中の船舶を訪船し、安全衛生指導を行います。また、日・祝祭日を除き、船員の無料健康相談所を開設します。

▼ところ 大牟田共立病院（☎535461）

▼問合せ 九州運輸局海上安全環境部船員労働環境課（☎092・472・3175）

ごみの持ち帰りにご協力を

公園の多くは地元ボランティアのみなさんに清掃等をお願いしています。

今後もみなさんが気持ちよく利用できるよう、ごみの持ち帰りに協力してください。

▼問合せ 都市計画・公園課（☎412782）

自転車保険に入りましょう！

自転車利用者が加害者とな

る高額な損害賠償事例が発生していることなどから、福岡県自転車条例が改正され、自転車保険への加入が義務化されます。

万が一事故を起こしてしまつたときに備えて自転車保険に加入するなど、自転車の安全利用に取り組みましょう。

▼とき 10月1日(水)～

▼対象 自転車を利用する人（子どもの場合はその保護者）、従業員に自転車を利用させる事業者、自転車貸付業者（県への届出義務あり）

▼問合せ 福岡県生活安全課（☎092・643・3167）

講座・講演会

えるる市民活動サポート事業

金融リテラシー入門講座

▼とき 9月12日(土)午後1時30分～3時30分

▼内容 消費者金融の被害防止や多重債務問題などお金に関する基礎知識

▼講師 えるる市民活動コーディネーター・江島裕之さん

▼対象 消費者保護の活動などに関心のある人・20人

▼受講料 無料  
▼ところ・申込み・問合せ

特別定額給付金の申請期間を  
9月30日まで延長します

令和2年7月豪雨により市内全域に被害が発生したため、申請受付期間を延長します。災害救助法が適用された市町村で、期限までに特別定額給付金を申請することが困難な場合が想定されるため、国において期間の延長が認められたものです。

▶申請方法 郵送または窓口（市役所南別館1階特別定額給付金対策室）に申請書類を提出

▶申請に必要な物 ①運転免許証や健康保険証など世帯主の身分証明書の写し、②振込先口座通帳の写し、③印鑑

※世帯主本人以外の口座への振込の場合は、別途必要なものがあります。

■問合せ 大牟田市特別定額給付金コールセンター（☎41-2868 F A X 41-2552）

5月に世帯主あて申請書類一式を郵送していますが、届いていない場合や紛失された場合は、連絡してください。

柳河特別支援学校「たんぽぽ教室」「やなっこクラブ」

見えにくさや身体の動きのぎこちなさ、言葉の遅れ等による学習の困難への対応や子育てのポイントなどを学びませんか。

●たんぽぽ教室

▶とき 9月～令和3年3月の毎月第3木曜日午前10時～正午 ※10月は、10月22日(水)に行います

▶内容 歌遊びやリトミック、保護者同士の情報交換等

▶対象 見えにくさのある乳幼児とその保護者

●やなっこクラブ

▶とき ①10月27日(火)、②3年3月16日(火) 各午後2時～3時30分

▶内容 運動遊び、感覚遊び、保護者同士の情報交換等

▶対象 発達が気になる乳幼児とその保護者

いずれも、

▶参加費 無料

■ところ・申込み・問合せ 柳河特別支援学校・吉松（☎73-2263 F A X 73-6291）

えるる (☎525285 FAX 431214 メールeruru@roukyou.gr.jp)

### 音訳・朗読ボランティア養成講座

朗読の基礎やパソコンでの録音図書作成を学びます。

▼とき 10月1日～11月5日の毎週木曜日午後1時30分～3時30分(全6回)

▼ところ えるる

▼受講料 無料

▼問合せ 朗読座おおむた・長崎 (☎090・5728・0798)

### 第23回後期ふれあい軽スポーツ講座

スポーツを通して、障害のある人となない人の交流を深めます。

▼とき 10月17日(土)・24日(土)・31日(土)、11月7日(土)午後2時～3時30分

▼内容 レクリエーション、ブランドゴルフなど

▼定員 20人程度

▼参加費 無料

▼持ってくる物 上靴、汗拭きタオル、飲み物

▼申込期限 9月30日(水)  
▼ところ・申込み・問合せ

サン・アビリティーズおおむた (☎510876 FAX 510875 メールsun-abi@sun-abi.jp)

### Excel講座(初級～中級)

▼とき 9月26日～11月14日の毎週土曜日午前10時～午後1時 ※10月17日(土)は除く

▼ところ 筑後市中央公民館

▼対象 ひとり親家庭の母、父、または寡婦・10人

▼受講料 無料(教材費2000円)

▼託児 あり(要事前予約)

▼申込期限 9月16日(水)

▼申込み・問合せ 久留米ひとりで親サポートセンター (☎0942・32・1140)

### 催し

### 令和2年度大牟田市市民女子フットベースボール大会

▼とき 9月13日(日)午前8時30分～開会 ※雨天予備日9月20日(日)

▼ところ 大牟田港緑地運動公園運動広場

▼出場種目 親子の部、女性の部、ヤングの部

▼問合せ 市民体育館 (☎536003)

### 募集

### 子ども大牟田検定受検者募集

子どもたちが挑戦している「子ども大牟田検定」を受けてみませんか。希望者に問題と解答を渡します。

▼受験日 9月3日(木)～11日(金)

▼参加費 無料

▼申込期限 9月8日(火)

▼申込み・問合せ 学校教育課指導室 (☎412861)

### シルバー人材センター会員募集・入会説明会

▼とき 9月17日(木)、10月1日(木)午前9時30分～11時30分

▼対象 市内在住の60歳以上で、健康で働く意欲のある人・先着10人(要事前予約)

▼ところ・問合せ 同センター (☎532319)

### 市営住宅入居者随時募集

詳細は、9月15日(火)以降に問い合わせてください。

▼受付 9月25日(金)から、先着順(初日のみ午前10時まで)

に市営住宅管理センターに来た人の受付順番は抽選で決定

▼問合せ 同センター (☎410123)

### 自衛官募集

▶募集種目 防衛大学校学生(一般)、防衛医科大学校医学科学生、同看護学科学生

▶応募資格 18歳以上21歳未満(3年4月1日現在)

■申込み・問合せ 自衛隊大牟田地域事務所 (☎52-3810)

※詳細は、自衛官募集ホームページで確認を。

### 学童保育所の指定管理者、学童クラブの業務委託者を募集します

▶資料配布期間 9月1日(火)～10月16日(金)(土・日、祝日を除く)に子ども育成課で配布。市のホームページからも入手可。

▶説明会 9月18日(金) 平原学童クラブ、天の原学童クラブ…午前9時～ 羽山台学童保育所…午前10時30分～

▶ところ 市役所職員会館2・3会議室

■問合せ 子ども育成課 (☎41-2248)

### アクティブシニアデビュー塾 「サロンに癒しを届けよう～“中国茶”でボランティア～」

ボランティアデビュー編

心身ともにリラックス効果が得られる中国茶。楽しみながらお茶をふるまい、サロンに癒しを届けるボランティアを始めてみませんか。

▶とき 10月2日(金)・16日(金)・30日(金)、11月10日(火)・20日(金)各午前10時～正午

▶講師 坪井 麻貴さん

▶対象 60歳以上・15人(抽選)

▶受講料 無料(別途材料費2,500円)

▶申込期限 9月23日(水)

■ところ・申込み・問合せ 手鎌地区公民館 (☎56-6008 FAX56-6824 メールe-tegama01@city.omuta.fukuoka.jp)

文化体験講座「バイオリンを弾いてみよう」参加者募集

楽器に触れて、本物の音色や響きを体感してみませんか。

- ▼とき 10月4日(日)、11月8日(日)
- ▼対象 小学生～高校生・先着20人、一般・先着7人

▼講師 菅原文子さん  
▼参加費 小学生～高校生500円、一般1000円(申込み後の返金不可)

- ▼募集期間 9月5日(土)～20日(日)
- ▼ところ・申込み・問合せ 文化会館(☎553131)

南ちっご遊び隊ボランティア募集

南筑後地域を中心に、子ども達と一緒に遊んだり、学んだりしながら、青少年を支援していく青年ボランティアグループです。志を持った学生や社会人の皆さんの参加を待っています。

- ▼定例会 毎月第2木曜日午後6時～7時
- ▼内容 子ども達の体験活動支援、研修会の企画・運営等
- ▼ところ・申込み・問合せ 南筑後教育事務所社会教育室(筑後市☎0942・53・7524)

相談

- ▼とき 9月12日(土)午前10時～午

後4時

▼相談受付電話番号 ☎0120・567・301(フリーダイヤル)

- ▼問合せ 福岡県青年司法書士協議会(☎0949・28・9755)

弁護士による無料法律相談

- ▼とき 9月9日(水)・23日(水)午後6時30分～8時30分、10月7日(水)午後1時～3時

▼ところ クローバープラザ(春日市)

- ▼対象 ひとり親家庭・1日先着4人

▼相談時間 1人約30分  
▼申込み・問合せ 相談日前日までにひとり親サポートセンター(☎092・584・3931)へ

養育費・ひとり親110番

- 相談は、匿名でも受け付けます。
- ▼とき 9月16日(水)午後1時～4時
- ▼対象 ひとり親家庭・離婚を考えている人
- ▼相談特設電話番号 ☎092・724・2644
- ▼実施機関・問合せ ひとり親サポートセンター(☎092・584・3931)



鶏むね肉の甘酢おろし

おいしく、健康に  
食改善おすすめ  
簡単レシピ

分量(4人分)

- ・鶏むね肉(皮なし)……320g
  - ・塩……少々
  - ・小麦粉……適宜
  - ・卵……1個
  - ・オリーブ油……大さじ1
  - ・大根おろし……80g
  - ・きゅうり……20g
  - ・レタス……120g
  - ・プチトマト……8個
  - ・レモン……1/2個
- A調味料(甘酢)
- ・酢……大さじ2・小さじ1
  - ・しょうゆ……大さじ1・小さじ1/2
  - ・砂糖……大さじ2・小さじ1
  - ・みりん……大さじ1・小さじ1と1/2

作り方

- ①鶏むね肉はそぎ切りし、斜めに浅く切り込みを入れて塩をふり、小麦粉をまぶし、溶き卵をつける。
- ②フライパンを熱し、オリーブ油をひき①を焼く。
- ③大根はおろして水気をきっておく。レモンは薄切りにする。
- ④Aの調味料を合わせて火にかけて、沸騰したら火を止め、焼きあがったむね肉を漬け込む。
- ⑤器に④のむね肉を盛り、大根おろしを上のにせる。プチトマト、レタスときゅうりは好みの大きさに切って添える。

鶏むね肉は柔らかく、脂肪の少ない部分で、疲労回復に優れた効果のある栄養素を含んでいると言われています。鶏むね肉は淡泊な味ですが、この料理は漬けこむことでしっかりと味が付き、甘酢でさっぱりと食べることができる夏バテ予防におすすめの1品です。

栄養成分(1人分)	
エネルギー	172kcal
たんぱく質	20.9g
食塩相当量	0.9g

# 9月の無料相談

市役所が開いているのは、平日の午前8時30分～午後5時15分（平常時）  
\*土・日、祝日・年末年始は休みです。市役所代表 ☎ 41-2222 FAX 41-2552



新型コロナの影響で、掲載している相談会が中止や延期となる場合があります。  
詳しくは、各問合せ先に確認してください。

## 暮らし

◇市民相談  
平常の開庁時間中  
市民生活課 ☎41-2601

◇消費生活相談  
平日午前9時30分～午後4時  
消費生活センター ☎41-2623

◇行政相談  
10日(木) 市民生活課  
24日(木) 市民生活課  
午前10時～正午  
(市民生活課 ☎41-2601)

◇司法書士相談（予約制） **中止**  
市民生活課 ☎41-2601  
※10月初回は10/6（予約は9/16～）

◇調停相談会  
25日(金) 午後1時30分～4時  
中央地区公民館  
金銭貸借、離婚、相続、近隣関係など  
(大牟田調停協会 ☎080-2781-9788)

◇法律相談（予約制）  
9日(水)（予約は8/27～9/9正午）  
23日(水)（予約は9/10～9/23正午）  
午後1時～、それぞれ先着14組  
市民生活課 ☎41-2601  
※10月初回は10/14（予約は9/24～）

◇遺言等公証法律相談会（予約制）  
19日(土) 午前9時～午後5時  
大牟田公証役場 ☎52-5944  
遺言、相続、高齢者等の財産管理、  
金銭・不動産の貸借、離婚、  
尊厳死宣言など  
相談時間は1組50分

◇法テラスの法律相談会（予約制）  
8日(火) 午後1時～4時  
福岡法務局柳川支局  
対象は収入等が一定額以下の人  
先着6組、相談時間は1組30分  
(法テラス福岡 ☎050-3383-5502)

◇社協の法務相談（予約制）  
16日(水)（予約は9/16午前中まで）  
午後1時30分～午後3時30分  
先着10人  
総合福祉センター（☎32-8851）

◇人権なんでも相談  
人権擁護委員が対応します。  
8日(火) 午前10時～午後3時  
えるる  
(福岡法務局柳川支局 ☎72-2640)

◇住宅相談  
平常の開庁時間中  
建築住宅課 ☎41-2787

◇宅建協会の不動産相談（予約制）  
2日(水) 午後1時～3時  
(予約は前日正午まで)  
市民生活課  
(宅建協会県南支部 ☎85-7308)  
※10月は10/7

◇空き地・空家等の無料相談窓口  
当面の間、平日午前10時～午後3時  
ありあけ不動産ネット協同組合  
☎55-3585  
※9/13(日)も営業  
(午前10時～午後3時)

## 健康

相談会場は大牟田市保健センター  
(旧保健所) です。

◇認知症なんでも相談室  
第1・2水曜日午後1時30分～4時30分  
(福祉課総合相談担当 ☎080-2796-1338)  
※電話での相談もできます

◇こころの健康相談（予約制）  
16日(水)午後1時30分～2時30分  
(南筑後保健福祉環境事務所☎72-2176)

◇こころリフレッシュ相談（予約制）  
1日(火)・15日(水)午後1時～3時  
(福祉課総合相談担当 ☎41-2672)

◇排せつの困りごと相談（予約制）  
18日(金)午前10時～正午  
(福祉課総合相談担当 ☎41-2672)

◇性感染症検査（予約制・無料）  
①毎週火曜日午前10時～11時  
南筑後保健福祉環境事務所柳川本庁舎  
②毎週月曜日午後2時～3時  
同事務所八女分庁舎  
(同事務所保健衛生課感染症係  
☎72-2812)

## 福祉・子育て

◇福祉の総合相談窓口  
平常の開庁時間中  
福祉課総合相談担当 ☎41-2672

◇妊娠・出産・子育ての相談窓口  
平常の開庁時間中  
はくはく ☎41-2260

◇ヤングテレホンおおむた(少年相談)  
平日午前9時～午後5時  
少年センター ☎41-2700

◇女性相談  
平常の開庁時間中  
男女共同参画センター(旧女性センター)  
☎43-1012(中央地区公民館内)  
※来訪の場合は、事前に予約を

◇養育費の電話相談  
平日午前9時～午後5時、第1・3日  
曜日、毎週土曜日午前9時～午後4時  
ひとり親サポートセンター  
☎092-584-3931  
※相談内容により弁護士相談クーパー  
ン(1時間無料相談券)を発行

## 法の日週間無料法律相談会 (予約制)

- ▶とき 10月2日(金)  
午後1時～4時
- ▶ところ 筑後弁護士会館(久留米市)
- ▶定員 24組程度
- 申込み・問合せ 筑後弁護士会  
(☎0942-30-0144)
- ※9月23日(水)午前9時より受付

## 働く

◇若者の就労相談（予約制）  
毎週土曜日午前10時～午後5時  
労働福祉会館  
(筑後若者サポートステーションサ  
テライト大牟田 ☎0942-30-0087)

◇子育て女性等就業相談（予約制）  
10日(水) 午前11時～午後3時  
(予約は前日正午まで)  
労働福祉会館  
(福祉課障害福祉担当 ☎41-2663)