

住みよさ発見 市民都市かすが

平成25年

No.1009

11月15日号

市報

かすが

- P02 国保会計決算
- P03 いきいきルームで運動しよう！
- P04 市からのお知らせ
- P07 トピックス
- P10 情報ひろば
- P17 相談窓口／子育て通信



今号の表紙

10月13日、市民スポーツセンターで開催したスポーツフェスタでの相撲大会の様子。(各種目別の結果は8ページ参照)。

国保会計決算状況を報告します

◆平成24年度決算

平成24年度春日市国民健康保険事業特別会計決算は、歳入109億1342万円、歳出104億1187万円で、形式収支では5億155万円の黒字となりました。

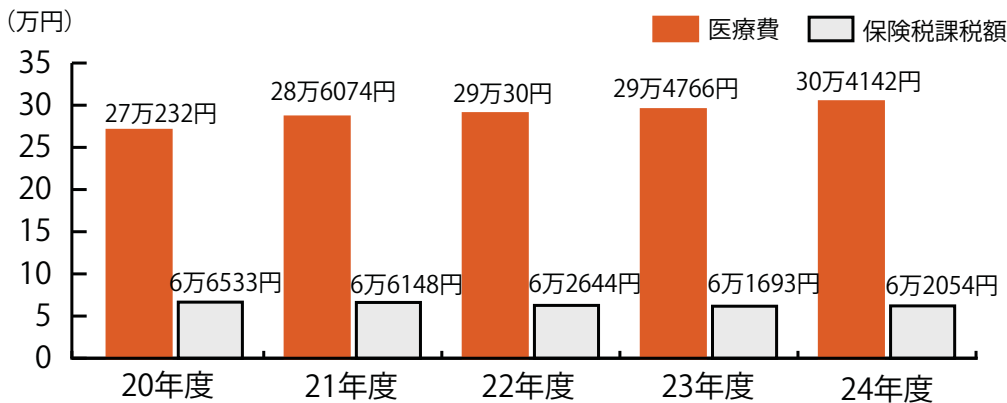
しかし、一般会計からの補填額4億8282万円(一人当たり1万8030円)と前年度からの繰越金4億4524万円を差し引くと、単年度では4億2651万円の赤字となりました。前年度に比べると赤字額が約1億2000万円も増えており、過去5年間で最高額です。(別表1)

これは、一人当たりの平均保険税課税額が対前年度比で0.6%伸びたのに対し、一人当たりの平均医療費(10割分)が対前年度比で3.2%も伸びたことが大きな要因です。この平均医療費は年々増加しており、5年間で約3万4000円も増えています。(別表2)

■別表1 実質収支の状況

年度	形式収支額 A	一般会計補填額 B	前年度繰越金 C	実質収支額 A-B-C
平成20	1億8250万円	3億459万円	2億7535万円	-3億9744万円
平成21	2億9355万円	4億1128万円	1億8250万円	-3億23万円
平成22	4億4512万円	3億3248万円	2億9355万円	-1億8091万円
平成23	4億4524万円	3億729万円	4億4512万円	-3億717万円
平成24	5億155万円	4億8282万円	4億4524万円	-4億2651万円

■別表2 一人当たりの医療費(10割分)および一人当たりの保険税(医療費のみ)の状況



※平成20年度 診療報酬の引き上げ(0.38%)、薬価の引き下げ(-1.20%)、医療分率引き下げ。
 ※平成22年度 診療報酬の引き上げ(1.55%)、薬価の引き下げ(-1.36%)。
 ※平成24年度 診療報酬の引き上げ(1.38%)、薬価の引き下げ(-1.38%)。

◆財源不足への対応

国民健康保険の加入者には退職や失業などで所得が減少した人が多く、春日市では国民健康保険加入世帯のうち約48%が「保険税軽減対象世帯」です。

一方、医療費は高齢になるほど増加していく傾向があるため、高齢者の加入割合が多い国民健康保険は、医療費の負担が多くなります。

市の国民健康保険は財源不足が続いており、毎年、一般会計から不足分を補填しています。しかし、ここ5年間だけでも累計額は約18億円に上り、一般会計自体の大きな負担となっています。

◆安定した国保運営へのご協力を

○特定健康診査を受診しましょう。

40歳以上の加入者が対象です。受診し自分の健康状態を確認することで、健康を保つことができ、医療費の節約にもつながります。

○保険税を納期限までに納めましょう。

国民健康保険事業の安定した運営に、皆様のご協力をお願いします。

問い合わせ先

国保年金課 国保担当
 ☎(584)1111
 ☎(584)1141

いきいき ルームで 運動しよう!

いきいきルーム

(昇町1 - 120いきいきプラザ内)

☎(501)1162 ☎(501)0051

いきいきプラザ3階にある、いきいきルームは、健康づくりや介護予防のための運動・トレーニングを行う施設です。一人一人の年齢・目標・体力レベルに合わせて、効果的な運動アドバイスを行うので、膝、腰が痛い人や体力に自信がない高齢者も、安心して運動を始めることができます。

また、楽しく参加できるレッスンプログラムも盛りだくさんです。特に、介護予防に効果的な運動プログラムを数多く用意しています。

❗ どういう人が利用できるの？

利用できる人	20歳以上の市民
開室日時	【平日】午前9時～午後7時 【土曜日】午前9時～午後5時
休室日	日曜日、祝祭日、祝振替休日、年末年始(12月28日～1月4日)、盆(8月13日～15日)
利用料金(1回)	65歳以上250円、64歳以下350円
利用制限	1回当たり2時間／週3回まで

※ルーム利用には、会員登録が必要です。登録の際には事前に電話予約をお願いします。

❗ ルームでのトレーニング内容を教えて！

◆トレーニング機器を使った運動

エアロバイクやウォーキングマシン、筋力トレーニングマシンなどを使い、自分の体力に合わせて運動できます。



◆ミニミニレッスン

(グループレッスンプログラム)

転倒予防体操、骨盤ケア、ステップ運動、簡単エアロビクス・体幹トレーニングなど、毎日8～9本のレッスンを用意。仲間と一緒に楽しく参加できます。



運動の前後にはストレッチを行い、スタッフが個々の身体状態に合わせて丁寧にアドバイスをします。また、体力測定会やウォーキング、バスハイクなどのお楽しみ企画も行っています。

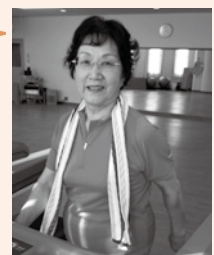
～ 利用者の声 ～



いまざと いさむ
今里 勇さん(81歳)

医師から糖尿病・高血圧予備軍と言われたことをきっかけに、運動を始めました。現在は、病気知らずで、活動的に元気に過ごすことができます。足腰をしっかり鍛えて、100歳まで元気でいられるよう頑張っていきたいと思っています。

友達やスタッフとわいわいと楽しくお喋りをしながら、運動を続けています。レッスンプログラムが豊富なので、いろいろなことにチャレンジするのが楽しいです。これからも運動を続けて、健康づくりに努めたいと思います。



うめだはるこ
梅田春子さん(82歳)

春日市議会12月定例会を傍聴しませんか

議事課 議事担当 ☎(584)1111 ☎(584)1146

12 月に行う議会の日程を
お知らせします。

期日・内容

▽2日(月) 本会議(議案の上程、提案理由

の説明)

▽4日(水)

本会議(議案質疑、委員会付

託)

▽5日(木)・6日(金)・9日(月)

各常任委員会(議案審査)

▽11日(水)・12日(木)

本会議(一般質問)

※ケーブルテレビで生放送を

行います(11日はアナログ19

チャンネル・デジタル11・2

チャンネル、12日はアナロ

グ10チャンネル・デジタル

11・1チャンネル)。

▽13日(金)

各常任委員会(議案採決)

▽16日(月)

各常任委員会(閉会中の調査

事件の調整など)

▽17日(火)

本会議(委員長報告、質疑、討

論、採決)

※日程は、都合により変更する

ことがあります。

特定健康診査受診勧奨通知書を送付します

国保年金課 国保担当 ☎(584)1111 ☎(584)1141

平 成25年度に特定健康診

査の受診が確認できて

いない対象者の世帯主に対

し、11月中に受診勧奨のお知

らせを送付します。

生活習慣病予防のため、40

歳から75歳までの春日市国民

健康保険の被保険者に対し

て、来年の2月まで(今年度75

歳になる人は誕生日の前日ま

で)特定健康診査を実施して

います。生活習慣病になる前

に体の異常を見つけて、生活

習慣を改善し、病気を予防す

ることが目的です。

自分や家族のために大切な

ことです。1年に1回は必ず

受診して、健康状態を確認し

ましょう。

なお、病気治療のために通

院中の人でも、健診を受ける

ことができます。

特定健康診査受診券を紛失

した場合は、再発行しますの

で問い合わせてください。

勤労感謝の日 ごみ収集を休みます

ごみ減量推進課 ごみ減量担当 ☎(584)1111 ☎(584)1147

11 月21日(木)から24日(日)まで、ご

みの収集を休みます。

同期間が「びん・カン」、「粗大ごみ」

の収集日に当たる地区は、振り替え

収集を行います。

なお、「燃えるごみ」の振り替え収

集は行いません。

○びん・カン

▽21日(木)↓20日(水)

上白水、小倉、桜ヶ丘、下白水北、

白水ヶ丘

○粗大ごみ

▽22日(金)↓25日(月)

大土居(3丁目、大字下白水を含

む)、須玖南、塚原台、天神山、光

町(原町3丁目を含む)、松ヶ丘

(星見ヶ丘を含む)、若葉台西、若

葉台東

▽24日(日)↓26日(火)

大谷、春日原、春日原南、須玖北

昇町地区

出前トーク日程を変更

昇町地区の出前トークは、台風の影響により、当初の予定を下記のとおり変更しました。

日時 11月20日(水)

午後7時~8時30分

場所 昇町地区公民館(昇町5-122)

問い合わせ先 行政管理課企画担当

☎(584)1111 ☎(584)1145

12月3日～9日は「障害者週間」

福祉支援課 障がい担当 ☎(584)1111 ☎(584)3090

昭

和50年(1975年)12月9日、国連総会で「障害者の権利宣言」が採択され、我が国では、12月3日から9日までを「障害者週間」としています。

障がい者福祉への関心と理解を深め、障がい者が社会や経済、文化など、あらゆる分野の活動に積極的に参加する意欲を高めるため、期間中、市内でさまざまな活動を行います。

○市内街頭啓発

リーフレットと啓発物品の配布

日時 12月3日(火)

午前8時～8時30分(予定)

場所 西鉄春日原駅、JR春日駅・大野城駅

問い合わせ先 福祉支援課障がい担当

☎(584)1111

☎(584)3090

○障がい者アートグループ展

春日市在住の絵画などの製作を愛好する皆さんのグループ展です。独創的で柔軟な発想から生まれた作品を見に来ませんか。

日時 12月3日(火)～13日(金)(土・日曜日は除く)

午前8時30分～午後5時

場所 春日市役所1階中央アトリウム
問い合わせ先 人権政策課人権担当

☎(584)1111

☎(584)1153

○障害者週間啓発イベント

クオリアの会による絵本コンサート

音楽と語りによる、大人も子どもも一緒に楽しめる絵本コンサートです。絵本の世界に耳を傾けてみませんか。

入場は無料です。

日時 12月7日(土)

午後3時～4時(開場/午後2時30分)

場所 福祉ぱれっと館1階交流スペース(小倉3-242-1)

※満員時は入場を制限する場合があります。

問い合わせ先 福祉支援課障がい担当

○障がい者スポーツ大会

(春日市身体障害者福祉協会主催)

グラウンドゴルフとソフトバレーボールの大会を行います。障がいのある人もない人も交流できますので、ぜひ来場してください。

日時 12月8日(日)

午前9時30分～午後5時(予定)

場所 大谷小学校グラウンド(大谷4-1)、勤労青少年ホーム(大谷6-28)

申込方法 事前に電話で申し込む
申込・問い合わせ先 同協会

☎(581)7225

☎(581)7258

eLTAXサービスを開始します

税務課 市民税担当 ☎(584)1111 ☎(584)1141

市

は、11月25日(月)から、一般社団法人地方税電子化協議会が運用する、eLTAX(エルタックス)を利用したサービスの提供を開始します。これにより、地方税の手続きを、インターネット上で、電子的に行うことができるようになります。

利用を開始するサービス

▽個人住民税(給与支払報告書の提出、特別徴収に関する届け出)
▽法人市民税(申告書の提出、法人の設置および異動の届け出)
▽固定資産税(償却資産の申告)

※eLTAXで、個人が市民税・県民税の申告を行うことはできません。利用方法など詳細は問い合わせてください。

問い合わせ先

▽eLTAXウェブサイト

☎ <http://www.eltax.jp>

▽eLTAXヘルプデスク

☎0570(08)1459

※IP電話など一部つながらない通信機器があります。その場合は☎045(759)3931に掛けてください。

※受付時間は月曜日から金曜日の午前8時30分から午後9時(祝日・休日、年末年始は除く)までです。



平成26年度の保育所(園)入所を受け付け

こども未来課 保育所担当 ☎(584)1111 ㊟(584)1115

市

内の保育所(園)に、平成26年4月から入所を希望する人の受け付けを開始します。

職場復帰などで平成26年度の途中から入所を希望する場合や、現在申し込み中で平成26年度も入所を希望する場合も、この期間に申し込んでください。

新規申し込みの場合、事前に入所希望保育所(園)の見学が必要です。電話で保育所(園)に予約をし、子どもと一緒に訪問見学して、見学済証(必要書類)をもらってください。

対象 市内に居住し、保護者の仕事や病気などの理由で、家庭で保育を受けられない生後51日(岡本保育所では生後3カ月)〜就学前の子ども

受付期間 12月16日(月)〜平成26年1月15日(水)(土・日曜日、祝日および12月29日〜1月3日を除く)

受付時間 午前8時30分〜午後4時30分(受付審査に15〜30分ほど必要)

申込方法

申込書(必要書類を添付)、見学済証(発行日が12月2日(月)以降の平成26年度見学済証のみ有効)を提出する

受付場所

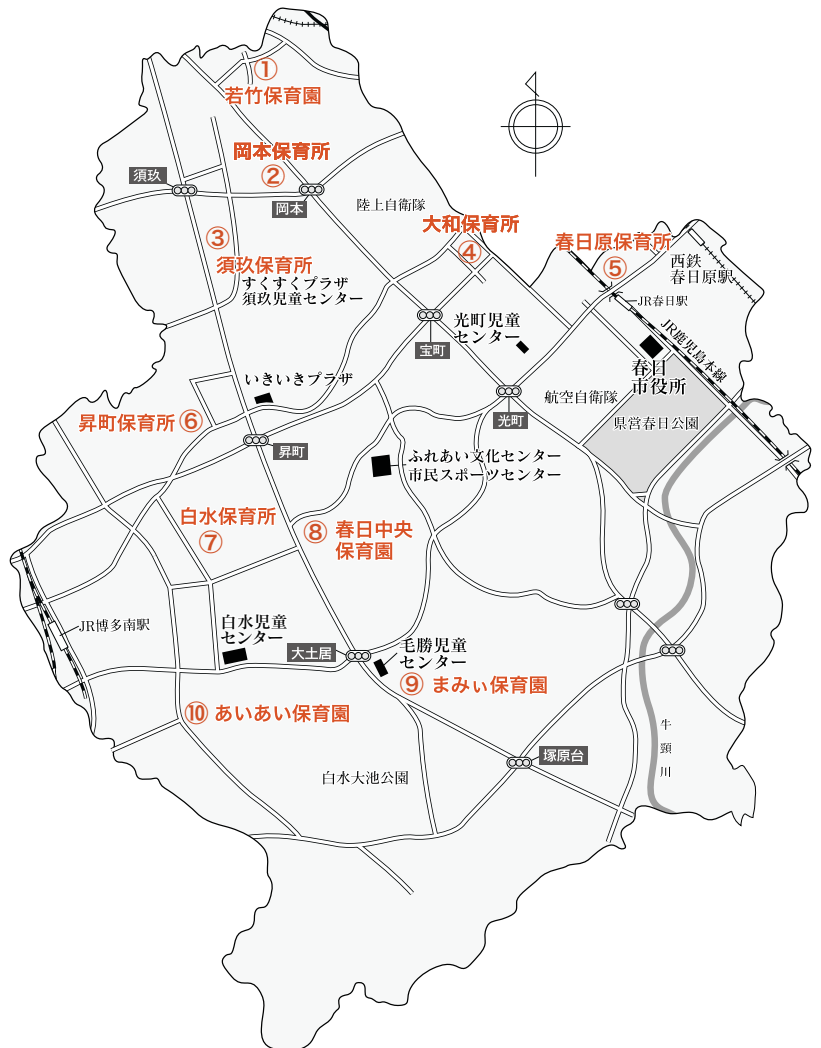
こども未来課保育所担当(市役所2階)
※簡単な面接を行いますので、入所を希望する子どもと一緒に来庁してください。

※申込書は、平成26年度保育所ガイドの中に入っています。保育所ガイドは、12月2日(月)から、こども未来課、各保育所(園)で配布します。
※現在入所中で、継続して同じ保育所(園)に入所を希望する場合は、申込書を保育所(園)に提出してください。



■保育所(園)一覧表

- ①若竹保育園(桜ヶ丘4-6)
☎(591)6023
- ②岡本保育所(岡本1-89)
☎(591)3617
- ③須玖保育所(須玖南2-120)
☎(501)3090
- ④大和保育所(大和町1-4-1)
☎(571)3267
- ⑤春日原保育所(春日原北町1-3-2)
☎(571)0153
- ⑥昇町保育所(昇町3-159)
☎(571)1915
- ⑦白水保育所(下白水南3-68)
☎(582)2657
- ⑧春日中央保育園(昇町6-114)
☎(581)8640
- ⑨まみい保育園(大土居1-97-2)
☎(588)7300
- ⑩あいあい保育園(白水ヶ丘1-12-3)
☎(915)7555





ソフトバレー「リバティーズ」 全国大会で優勝

市内で活躍するソフトバレーチーム「リバティーズ」が、9月15日・16日に山口県周南市で行われた「全国ソフトバレーレディース&メンズ交流大会」のレディース部門で、優勝しました。

ソフトバレーは、ゴム製ボールを使う競技のためラリーが長く続き、見た目以上にハードで体力がいる競技です。

リバティーズは、35～57歳の10人で構成するチームです。半年にわたって行われた県予選を勝ち抜き、結成11年目にして、全国から選ばれた48チームの頂点に立ちました。2度目の全国大会出場で、今回こそは優勝するという目標を持って試合に取り組みました。「優勝してうれしかったし、目標が達成できほっとした」と本大会のキャプテンを努めた武田長美さん。

毎月6回、練習試合形式で春日東小学校と春日南中学校で、楽しく練習しているとのこと。皆さんも、練習に参加してみませんか。



△全国大会で優勝したリバティーズ



新田寛和さん（ボーイスカウト春日1団） ボーイスカウト日本連盟の富士章を取得

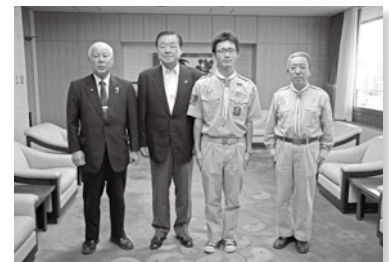
この度、新田寛和さんが、同連盟のベンチャースカウトとして最高位のスカウトに与えられる富士章を取得し、その報告のため、10月2日、市役所を訪れました。

ボーイスカウトは、各年齢層に応じてビーバースカウト、カブスカウトなど5つの部門により構成されています。各年代に応じた教育プログラムを受け、社会人として必要な技能訓練、社会奉仕活動を通じて社会参加することを目的に設立された団体です。高校生年代のベンチャースカウトでは、奉仕活動の他、個人で野外活動の技能やリーダーシップを養う訓練を行っています。

富士章は、難易度の高いさまざまな課題を達成した人に対し承認される最高位の章で、年によっては、取得者が出ないほど、取得することが難しい章です。今回、新田さんは、奉仕活動の実践や野外活動の技能章の取得の他、地球環境プロジェクトとして「宇宙への扉、種子島へ」、文化活動の分野として「屋久島の自然環境」、趣味・特技の探求の分野として「ロボコン部の初代マネージャー」の3つのプロジェクトを企画し実践した結果、見事、富士章の取得となりました。

小学校2年生のときにボーイスカウトに入団し、現在は久留米工業高等専門学校に通う新田さんは、「このスカウトでは、普段行かない場所に行き、色々な人と交流ができて、学校では味わえない体験を通してたくさんのことを学べます。現在、高校でさまざまな材料についての研究を行っていますが、将来は研究者になって、新しい物質を発見、研究し、僕が世界を変えたいと思っています」と熱く将来の夢を語りました。

これに対して井上市長は、「この春日から、このような素晴らしい人材が出てくるとは、将来が楽しみです。今後の新田さんのご活躍を期待しています」と激励しました。



△左から竹下育成会会長、井上市長、新田さん、吉井副団委員長



秋空の下、さわやかな汗を流した スポーツフェスタ(大会結果)

9月14日から10月13日にかけて、スポーツフェスタを開催しました。秋空の下、2640人の参加者がさわやかな汗を流し、大盛況に終わりました。各競技の結果をお知らせします。

種目・優勝団体(または個人(敬称略))

(9月23日)

○中学生ソフトテニス

- ▷2年生男子Aの部 春日西中学校
- ▷2年生女子Aの部 春日東中学校
- ▷2年生男子Bの部 春日西中学校
- ▷2年生女子Bの部 春日西中学校
- ▷1年生男子(個人戦A)の部 松本・安部
(春日東中学校)
- ▷1年生男子(個人戦B)の部 中田・河野
(春日南中学校)
- ▷1年生女子の部 松永・白土(春日西中学校)

(10月5日)

○小学校対抗ソフトボール

雨天のため中止

(10月6日)

○グラウンドゴルフ(自治会対抗)

小倉地区自治会(A)

○ゲートボール(自治会対抗)

- ▷一般の部 若葉台西地区自治会
- ▷世代間交流の部 桜ヶ丘地区自治会

○ビーチボールバレー(自治会対抗)

若葉台西地区自治会

○アジャタ(玉入れ)大会

▷小学生の部 そうりなめこ

▷ミックスの部 やよいの里C

▷一般の部 トキメキオトメーズ

(10月13日)

○ドッジボール

- ▷男子の部 下白水北子ども会
- ▷女子の部 春日公園子ども会

○相撲

▷団体戦 春日原スポーツ少年団
A

▷個人戦

- | | | |
|----|-------|------------|
| 1年 | 渡部 敦也 | あつや |
| 2年 | 原田 昂征 | こうせい |
| 3年 | 多良 泰我 | たいら が |
| 4年 | 隈本 桜太 | くまもと おうた |
| 5年 | 橋本 渚生 | はしもと しゅうせい |
| 6年 | 白水 空大 | しろみづ くろお |

○綱引

- ▷低学年の部 WK
B28チームW(若葉台西子ども会)
- ▷高学年の部 WK
B28チームK(若葉台西子ども会)
- ▷一般の部 ほしみが
おか3-7



△子ども会対抗ドッジボール



△ストラックアウト



△親子で元気アップエクササイズ



△子ども会対抗綱引



総合順位第5位 第56回福岡県民体育大会

今年1月から9月にかけて行われた県民体育大会の結果をお知らせします。

秋季大会青年の部で優勝した卓球競技(青年の部)と剣道競技(青年女子)は、11月8日(金)~11日(月)に行われた第62回全国青年大会に出場しました。

▷冬季大会(平成25年1月27日(日)) 第13位(30都市参加)

▷夏季大会(平成25年8月25日(日)) 第7位(38都市参加)

▷総合順位 第5位

※総合順位は冬季・夏季・秋季の総合順位です。秋季大会のみの結果はありません。



△県民体育大会秋期大会
剣道(男子)



「地域に学ぶ講演会」 春日高校で文化財講演会

10月16日、県立春日高校で市文化財課職員による「遺跡から学ぶ春日の歴史」と題した講演会が行われました。

これは同校が平成13年から毎年企画している「地域に学ぶ講演会」の一環として行われたものです。これまでもさまざまな部門で活躍する人を講師に迎え、生徒たちが地域に関心を持ち、将来の進路選択の参考になるようにと実施されてきました。

この日は、全校生徒約1160人が参加し、同校建設時には敷地内にたくさんのかめかん甕棺が確認され、今もグラウンド下に保存されている話などに耳を傾けました。

春日西中学校出身という同校2年のやひろせい八尋聖加さんは「自分たちの暮らしているまちや通っている学校に、こんなにすごい遺跡があることを初めて知りました」と歴史への興味が増した様子でした。



△全校生徒の前で、身近な遺跡について講演する職員



健康・福祉・子育て いきいきフェスタ春日 2013

10月20日、いきいきプラザ・春日小学校・福祉ぱれっと館で、いきいきフェスタ2013を行いました。

このフェスタは、健康・福祉・子育てをテーマに、子どもから大人まで全ての人が、健康のすばらしさや福祉支援による安心感などを共感しながら楽しめるよう、市が毎年行っているものです。

会場を、体力チェックや食育ミニステージなど楽しく健康について学べる「健康コーナー」、ボランティア体験や福祉団体活動紹介などを行う「福祉コーナー」、親子ふれあい遊びや絵本の読み聞かせなどを行う「子育てコーナー」と大きく3つのテーマに分け、さまざまな企画を行いました。



△食育標語表彰式

また、今年は、フェスタに併せて市の食育推進のために募集した食育標語の優秀作品(市報11月1日号で紹介)の表彰式も開催。当日は天候にも恵まれ、約2500人ももの来場者でにぎわいました。



△子育て広場でタングラム「レモンのたね」を楽しむ親子



△ボランティア体験コーナーで手話の体験をする参加者

情報ひろば

春日市役所 ☎(584)1111
www.city.kasuga.fukuoka.jp

イベント

新生活産業 合同会社説明会

育児や家事支援、健康づくりなど、需要が拡大している個人・家庭向けサービス(新生活産業)分野の企業による、合同会社説明会を行います。

申し込みは不要です。

対象 現在求職中の人、平成26年3月卒業予定者

日時 11月28日(木)
午後1時～5時(受付/午後4時30分まで)

場所 西日本総合展示場A1MビルG展示場(北九州市小倉北区浅野3-8-1)

問い合わせ先 福岡県新生活産業

就職支援事業運営事務局
(ニューマンアカデミー株式会社内)

☎(777)8000

✉shinseikatsu@athuman.com

第34回 JA筑紫ふるさとまつり

安心・安全・新鮮な農畜産物を提供し、農業やJAに対する理解を深めるためのイベントを行います。

日時 11月23日(土)・24日(日)(2日間)

午前9時30分～午後3時

場所 JA筑紫本店会場(筑紫野市杉塚3-3-10)

※福岡農業高校を第2駐車場として確保し、午前9時から午後3時まで、2台のシャトルバスを運行します。

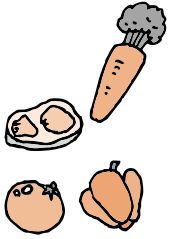
催事内容

▽23日(土) 福農太鼓、プリキュアと遊ぼう、響爆笑ライブ他
▽24日(日) 那珂川仁美歌謡ショー、仮面ライダーゲームショー他

出店内容 新鮮野菜販売、花苗販売、博多和牛焼肉コーナー、餅つきコーナー、新米感謝セール、地区別模擬店(食事他)

問い合わせ先 JA筑紫本店(代表)

☎(924)1311
☎(921)5082



スポーツ

温水プール スタンプラリー開催中

期間中に来館した人に、スタンプカードを発行しています。利用する度にスタンプを押印し、10または30個貯まると、施設利用券やオリジナルプログラム無料利用券などの特典が受けられます。この機会に継続的な運動を始めませんか。

対象 高校生以上の来館者

期間 平成26年1月31日(金)まで

※特典の利用は、平成26年2月28日(金)までです。

問い合わせ先 市温水プール

☎(915)3500
☎(915)1005

健康

気軽に相談してください 栄養相談

生活習慣病や子どもの食事が気になる人など、食生活に関する悩みについて、管理栄養士が無料で相談に応じます。

前日までに予約が必要です。

日時 11月28日(木)・12月2日(月)

午後1時30分～4時30分のうち1時間程度

場所 いちいきプラザ3階会議室

(昇町1-120)

予約・問い合わせ先 健康課保健指導担当

☎(501)11134
☎(501)0051

食生活改善推進員と作る 男性料理教室

春日市食生活改善推進会は、市民の健康づくりを手助けするボランティア団体です。

料理に不慣れた男性を対象に、同会推進員と共に作る料理教室を行います。

「自分の昼食は、自分で作る」を目標に、気軽に参加してみませんか。

日時 12月13日(金)

午前10時～午後1時

場所 いきいきプラザ(昇町1-120)

参加費 500円

定員 20人(申込先着順)

持ってくるもの エプロン、三角巾、手拭き用のタオル

申込方法 11月15日(金)～29日(金)に、電話かファックスで住所、氏名、年齢、電話番号を伝える

申込・問い合わせ先 健康課保健指導担当

☎(501)11134
☎(501)0051



子育て

お出掛けデビューしませんか はじめまして、あかちゃん

子育て支援センターは、お出掛けデビューや、友達づくりを応援しています。

月齢が近い親子同士で、さまざまな交流を楽しみませんか。

対象 平成25年6～9月生まれの子どもとその保護者(2日間とも参加できる人)

日時 12月4日(水)・13日(金)

午前10時30分～11時30分

場所 すくすくプラザ(須玖南2-120)

内容 親子あそび(タッチケアなど)、保護者同士の交流会、保育士・保健師による相談(希望者のみ)

※きょうだい児の託児、参加はできません。

定員 12組(申込先着順)

申込方法 11月20日(水)～27日(水)に、電話、ファックス、Eメールのいずれかで子どもの名前・生年月日、居住地区、電話番号を伝える

申込・問い合わせ先 子育て支援課

☎(584)1010
☎(584)7739

✉kosodate@city.kasuga.fukuoka.jp

ふくおか子育てマイスター 認定研修会

県は、高齢者の豊かな知識や経験を生かして地域の子育て支援の現場で活躍してもらうための、「ふくおか子育てマイスター」制度を実施しています。この、マイスター認定のための研修会を行います。受講は無料です。研修内容など詳しくは問い合わせてください。

対象 満60歳以上(今年度中に満60歳となる人を含む)で子育て支援に熱意がある人

日時 12月4日(水)・6日(金)・10日(水)・11日(水)・18日(水)・25日(水)・26日(木)

午前10時～午後3時(12月6日(金)・25日(水)は、午後4時まで)

場所 クローバープラザ(原町3-1-17)

申込方法 11月26日(水)までに、所定の申込書をファックスか郵送で送る

※申込書は市高齢課 子育て支援センター、「ふくおか子育てマイスター」コーナー窓口、ウェブサイト(<http://fsc.or.jp/neister/>)から入手できます。

申込・問い合わせ先 「ふくおか子育てマイスター」コーナー
〒812-0001 福岡市博多区博多駅前1-1-33 33
はかたのり
多区博多駅前1-1-33は
かた近代ビル5階

☎(481)1312

講演講座

開催します
歴史講演会

九州国立博物館を愛する会との連携事業として講演会を開催します。ぜひご参加ください。

参加は無料です。

日時 11月28日(木)

午後1時30分～4時30分

場所 奴国の丘歴史資料館研修室(岡本3-1-57)

内容・講師 △特別公開「江上波夫の眼 ことばとかたち」紹介
臺信祐爾さん(九州国立博物館企画課長)

▽奴国の官営工房と須玖岡本遺跡
井上義也さん(市文化財課職員)

定員 80人(申込先着順)

申込方法 往復ハガキに住所、氏名、電話番号を書いて送る

申込・問い合わせ先 九州国立博物館を愛する会(社)つくし青年会議所内(九州ふるさとセミナー 宛(〒818-0058 筑紫野市湯町3-2-15))

☎(924)83338
☎(921)29006

☎(623)5677

市男女共同参画センター 男女共同参画推進講座

同センターは、男女共同参画に関する人材の育成を目的として、男女共同参画推進講座(全4回)を開催します。

なぜ男女共同参画が必要なのか、男女共同参画の変遷、国際的に見た日本の状況や課題などについて考えます。

参加は無料ですが、事前の申し込みが必要です。

日時 12月18日(水)

午後7時～8時30分

場所 男女共同参画・消費生活センター(よなさん研修室(光町1-73))

内容 だれもが幸せな社会の実現に向けて、男女共同参画社会の現在、そしてこれからを考える。

講師 竜口英幸さん(西日本新聞 TNC文化サークル取締役 企画事業部長)

申込方法 12月6日(金)までに、電話、ファックス、Eメールのいずれかで住所、氏名、電話番号を伝える

申込・問い合わせ先 人権政策課 男女共同参画・消費生活担当

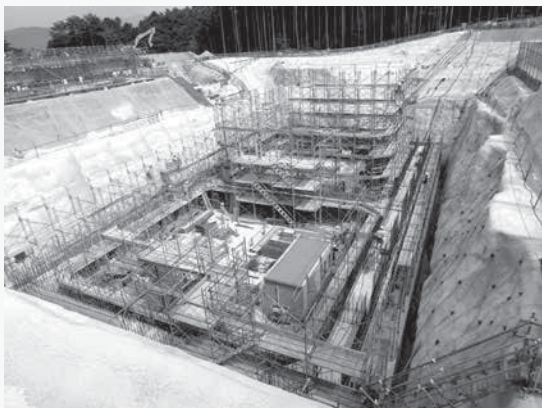
☎(584)1201
☎(584)1181

✉jyonasan@city.kasuga.fukuoka.jp

(仮称)新南部工場建設工事の進捗状況

福岡都市圏南部環境事業組合は、平成28年4月に本格稼働する(仮称)新南部工場(清掃工場)の建設工事を、平成25年1月から進めています。

現在、受け入れたごみをためるごみピットの工事中です(写真下)。



▽順調に工事が進む(仮称)新南部工場

工事の進み具合は、同組合のウェブサイト(<http://f-nanbukan-kyo.jp>)や新工場を運営する株式会社創造の森(特別目的会社)のウェブサイト(<http://www.sozono-mori.com>)でも確認できます。



また、工事現場南側仮設囲いには、環境学習の一環として、天神山小と春日南小の4年生が描いた絵画を順次展示していきます(写真上)。

今後も、地域の皆様のご理解とご協力をお願いします。

問い合わせ先 同組合(市役所1階)
☎(575)1131 ☎(575)1175

**白水大池公園星の館
ふたご座流星群を見よう**

ふたご座流星群は年に一度、この時期にしか見られない天体現象です。参加は無料で誰でも参加できますが、高校生以下は保護者が同伴してください。

日時 12月14日(日)
午後9時～11時

※悪天候の場合、中止になることがあります。

会場 同館(下白水209-1-7)

定員 50人(申込多数の場合抽選)

申込方法 11月28日(木)(必着までに、復信表面に住所、氏名を明記した往復ハガキで住所、氏名、年齢、電話番号、Eメールアドレス(任意)を伝える

※複数人(家族など)で申し込む場合は、参加者全員の氏名・年齢を記入してください。

申込先 社会教育課社会教育担当
(〒816-0831大谷6-1-24)

問い合わせ先 同館
☎(0558)90999
F(0558)90233

✉starpalace@skyblue.ocn.ne.jp



**子ども歴史クラブ
手作りのしめ飾りでお正月を**

地元の名人に、しめ飾りの作り方を教えてもらいます。親子でしめ飾りを作りませんか。

日時 12月21日(日)
午前9時～正午

場所 奴国の丘歴史資料館(岡本3-1-57)

定員 30人(申込先着順)

持ってくるもの はさみ

申込方法 11月21日(木)～12月20日(金)に、電話、ファックス、直接窓口のいずれかで住所、氏名、年齢、電話番号を伝える

申込・問い合わせ先 同資料館
☎(501)1144
F(573)1077

**春日の歴史と文化を語る
第2回・3回参加者募集**

市内の歴史や文化を、やさしく解説する講座を開催します。参加は無料です。ぜひ参加してみませんか。

対象 小学5年生以上の人

内容・日時
▽第2回「大水城と小水城」
11月23日(日) 午後2時～4時

▽第3回「石造物を探る」
12月7日(日) 午後2時～4時

※1回のみの参加も可能です。

場所 奴国の丘歴史資料館(岡本

定員 50人(申込先着順)

申込方法 各回、前日までに、電話、ファックス、直接窓口のいずれかで氏名、電話番号を伝える

申込・問い合わせ先 同資料館
☎(501)1144
F(573)1077

**初心者や親子の参加も歓迎
やきもの作り教室**

のぼり窯体験広場でやきもの作りを楽しみながら、古代の陶芸家の気分を味わってみませんか。作った作品は、窯で焼いて、後日渡します。

日時 12月14日(日)
▽午前9時30分～11時30分
▽午後1時30分～3時30分

場所 のぼり窯体験広場(白水ヶ丘1-1-4)

参加費 粘土500g当たり300円(材料費)

定員 各15人(申込先着順)

申込方法 11月14日(木)～12月13日(金)に電話、ファックス、奴国の丘歴史資料館の窓口のいずれかで住所、氏名、年齢、電話番号、希望時間を伝える

※申し込みは、参加者本人またはその家族が行ってください。

※小学生以下の子どもは保護者同伴で参加してください。

申込・問い合わせ先 奴国の丘歴史資料館

史資料館
☎(501)1144
F(573)1077

**福岡県緑化センター
子ども緑の教室**

お正月を飾る、こけ玉作りを行います。参加は無料です。親子で参加してみませんか。

対象 小学生と保護者

日時 12月25日(水)
午後1時30分～4時

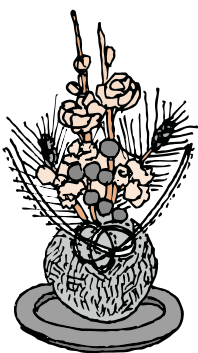
場所 クローバープラザ(原町3-1-1-2)

定員 20人(申込先着順)

申込方法 12月18日(木)までに、ハガキかファックスで住所、保護者の氏名、子どもの氏名・学年、電話番号、参加希望日を記入して申し込む

申込・問い合わせ先 同センター
管理事務所「子ども緑の教室」係(〒899-11213久留米市田主丸町益生田^{※ずおた}1125)(月曜休館)

☎0943(72)1193
F0943(72)1558



福岡県警察では、さまざまな犯罪被害者の心のケアを行う専用の相談電話を開設しています。女性の臨床心理士が丁寧に相談に応じます。

犯罪被害者相談電話
○ミズ・リリーライン

相談電話 ☎(633)7830

受付時間 平日・午前9時～午後5時45分

福岡県でも、さまざまな犯罪被害者を支援するため、電話相談から支援制度の紹介、カウンセリング、病院などの付き添いなどの総合的な支援を行っています。

相談電話 ☎(735)3156(福岡)

受付時間 平日・午前9時～午後4時

※相談は無料です。一人で悩まず、勇気を出して、連絡してください。

地域づくり課地域づくり担当
☎(584)11111
F(584)11553

筑紫野警察署安全安心まちづくり推進室
☎(029)0110(F兼用)



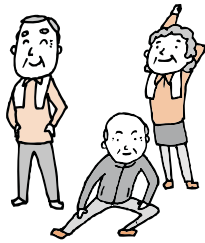
冬の省エネに向けての準備

だんだん寒くなってきて、暖房をつけるかどうか悩む時期です。暖房をつける前に工夫してみませんか。

○体を整える

体の新陳代謝を向上させると、冷えを予防できます。ストレッチやラジオ体操など、軽く息が弾む程度の有酸素運動を毎日続けることで、効果が大きくなります。

また、冬が旬の根菜類や豆類、発酵食品、ショウガなどは、体を温める効果があります。



○衣服の工夫を

首、手首、足首の3つの首を暖めると、寒さもやわらぎます。

機能性素材の下着などを着用したり、重ね着をしたりすることで、体温が上がります。

○住まいの工夫を

暖かい空気は天井にたまりやすいので、扇風機などを天井に向けて、空気を循環させ、効率よく部屋を暖めましょう。

カーテンを厚地にしたり、ドアと床の間隙間にテープを貼ったりして、隙間風を防ぎましょう。

床に断熱シートやカーペットを敷き、下からの寒さも防ぎましょう。

冬の家庭で使うエネルギーの多くは、暖房で使われています。外からの寒さを防ぎ、体感温度を上げる工夫をして、本格的な冬に備えましょう。

問い合わせ先 環境課
☎(584)1111 ☎(584)1147

福岡サポステ 第2回家族セミナー

臨床心理士の「食生活とひきこもりの関係について」の講話と、ひきこもり体験者による体験発表を行います。

おおむね15歳から39歳までのなかなか仕事に就けない人、ニート・ひきこもりなどで悩んでいる人、その親などが対象です。
ぜひ参加しませんか。

日時 11月27日(水)

午後1時30分～4時30分

場所 福岡市立婦人会館(福岡市中央区舞鶴2-5-1あいれふ8階研修室A)

定員 約35人

申込方法 事前に電話で申し込み

申込・問い合わせ先 福岡若者サポートステーション

☎(739)3405

☎(739)3408

生涯現役生活設計セミナー 特別講演

中高年齢者が、退職前も退職後も豊かで充実した生きがいのある生活を送れるように、ライフスタイルの幅を広げるためのセミナーです。

参加は無料です。

対象 55歳以上の人

※詳しくは問い合わせしてください。

日時 11月26日(火)

午後1時～4時

場所 天神ビル11階9号会議室(福岡市中央区天神2丁目)

演題 生涯現役のススメ～私らしく生きる～

講師 林田スマさん(まどかぴあ館長)

定員 100人(申込先着順)

申込方法 電話かファックスで氏名、年齢、電話番号、在職か

午後1時～5時

離職かを伝える

申込・問い合わせ先 一般社団法人中高年齢者雇用福祉協会

☎(738)0040

☎(712)2469

ぶどうの庭

福岡県協働力向上セミナー

福岡県協働力向上セミナー(県・春日まちづくり支援センター)市の協働事業

「協働」とは、NPO・ボランティア・企業・行政などがそれぞれ

の強みを生かしながら地域課題を一体となって解決していく

取り組みです。今後、協働に取り

組む上で必要となる組織運営・

企画提案・広報などの基礎知識・

基礎力をこのセミナーで身につ

けませんか。

参加は無料です。

日時 12月7日(土)

午後1時～5時

内容

▽第1部 協働に必要な基礎知識・基礎力を学ぼう

▽第2部 協働で解決される地域課題をみつつけよう(グループワーク)

場所 同センター(須玖北5-155)

講師 藤原典明さん(NPO法人えふネット福岡専務理事)

定員 40人

申込方法 12月3日(火)までに、電話、ファックス、直接地域づくり課かぶどうの庭窓口で申し込み(ウェブサイト <http://net-tukukanet/>からも申込可)

※申込書は地域づくり課(市役所4階)やぶどうの庭でも配布しています。

問い合わせ先 地域づくり課

地域づくり担当

☎(584)1111

☎(584)1153

○アフターサロン

福岡県協働力向上セミナーのアフターサロンを、参加者間の情報共有や交流する場として開催します。

日時 12月7日(土)

午後5時30分～7時

場所 同センター

参加費 実費(1000円程度)

申込方法 12月3日(火)までに、電話、ファックス、Eメールのいずれかで住所、氏名(ふりがな)、電話番号を伝える

申込・問い合わせ先 同センター

☎(589)3388

☎(589)3399

info@budouniwa.com



あすばる出前講座
話し愛・読め愛のコミュニケーション術

男女共同参画の社会づくりを推進するため、あすばる出前講座(第2回・3回)を開催します。
コミュニケーション能力を高めるための、自分の心のあり方について学びませんか。

参加は無料で予約も不要です。また、託児(要予約)もあります。

日時・内容

▽第2回目
日時 11月28日(木)
午前10時～正午

内容 身近な出来事から学ぶ
パート1～家族での話し合い～

▽第3回目

日時 12月12日(木)
午後7時～9時

内容 身近な出来事から学ぶ
パート2～地域や職場での話し合い～

講師 長阿彌幹生さん(教育文化研究所代表)

場所 春日市男女共同参画センター
ターじよなさん研修室(光町1-73)

託児申込方法 参加希望日の1週間前までに、ファックスかEメールで保護者の氏名、子どもの名前、年齢、電話番号を送る

託児申込・問い合わせ先 同センター
ターじよなさん

環境

**春日大野城リサイクルプラザ
リサイクル展示会 講座**

○リサイクル展示会

同プラザに持ち込まれ、再利用できるように修理した自転車(約30台)やスチール家具類(約100点)などを展示し、譲渡または販売(自転車のみ)します。日替わり品もありますので、希望者はマイバッグを持参してください。

対象 春日市・大野城市に住んでいる人

展示・期間 12月3日(火)～8日(日)(7日(土)を除く)

時間 午前8時30分～午後4時
申込方法 期間中に、同プラザで申込書を受け取り、必要事項を記入した後、持参したハガキ(一世帯1枚、表面に申込者の住所と氏名を記入、裏面が白紙のもの)と一緒に提出する

※来場者(本人)のみの申し込みに限ります。

☎(584)118-1

✉jyonasan@city.kasuga.tokyo.jp

問い合わせ先 えがおの会 杉浦

☎090(4513)7531
☎(584)118-1

注意事項

▽1世帯で、自転車・スチール家具類を各1点申し込みます。
▽同一世帯(2世帯も含む)による複数のハガキでの申し込みは無効とします。

▽自転車は有料(2000円)で、防犯登録料(500円)も必要です。

▽自転車当選後1年間は、新たに自転車の申し込みはできません。

▽申込多数の場合は、12月11日(水)午前9時から公開抽選を行い、抽選結果を申込者全員にハガキで通知します。

▽当選品は、12月13日(金)～19日(木)(14日(土)、15日(日)を除く)の午前9時～午後3時30分に引き取ってください。

○リサイクル講座・見学会

施設見学を行い、その後、廃油石けんを作り、ごみとして搬入された陶器などを再利用します。

環境と体に優しいほのかな香りの石けんを作りますよ。

対象 春日市・大野城市に住んでいる人

日時 12月4日(木)
午前9時30分～正午

場所 同プラザ2階研修室
講師 山田恵美さん(県地球温暖化防止活動推進委員)

参加費 300円(材料代)
定員 30人(申込多数の場合抽選)

募集

申込方法 11月25日(月)までに、ハガキ(当日消印有効)、ファックス、Eメールのいずれかで住所・氏名(ふりがな)、電話番号を伝える

※電話での申し込みはできません。
申込問い合わせ先 同プラザ
(〒816-0811春日公園6-2)
☎(596)7066
☎(595)4140
✉korpiazza@cf.ne.jp

**福岡障害者職業能力開発校
職業訓練生募集**

同校の平成26年度の訓練生を募集します。

応募資格

▽身体障害者手帳所持者、または手帳を取得可能な人
▽総合実務科は、療育手帳などの所持者(身体障害以外の障がいがある人は要相談)

訓練期間 1年間(プログラム設計料は2年間)

募集定員
▽コンピュータ製図科 20人
▽プログラム設計科 20人
▽商業デザイン科 20人
▽OAビジネス科 20人

▽福祉住環境科 20人
▽流通ビジネス科(うち5人重度視覚障がい者) 30人
▽総合実務科(知的障がい者) 20人

申込方法 平成26年1月8日(水)までに、入校願書と健康診断書を、居住地を管轄するハローワークに提出する

※入校願書と健康診断書は、ハローワーク(公共職業安定所)で受け取ってください。

問い合わせ先 同開発校
☎093(741)5431
☎093(741)1340

▽近くの公共職業安定所(ハローワーク)

**ナギの木苑演芸大会
出演者募集**

個人やグループで、舞踊やフラダンス、カラオケなどを、ステージ上で披露してみませんか。気軽に参加してください。

日時 12月18日(水)・19日(木)
午前11時～午後2時30分

場所 老人福祉センターナギの木苑(星見ヶ丘1-7)

※施設利用には、利用料が必要で

定員 各30組(申込先着順)
申込方法 12月8日(日)までに、窓

☎(595)0513(☎兼用)

7月にふれあい文化センターで行った「第63回社会を明るくする運動」推進大会の一環として、市内4つの小学校から募集した作文の最優秀作品(原文のまま)を紹介します。

「本当の平和」とは

春日野小学校6年 かわしのぞみ 川尻希美



世の中には、強とう、万引き、非行などたくさんの方にあります。どの犯罪もおきてはなりません。ですが悲しいことに、日本ではたくさん行われているのです。その中でも私は「飲酒運転」についてよく考えてみました。

まず、動機は何なのでしょう。本人の気持ちになって考えてみました。“お酒を飲み、軽い気持ちで運転した”というケースが多いことから少し自覚が足りなかったのではないかと私は思いました。もう少し頭においていればこのようなことにならずにすんだかもしれません。

次に、周りにどんなえいきょうがあるのでしょうか。たとえば自分のことを大切にしてくれている人をうら切ること。うら切りはとても辛いことです。と同時になんでこんな事をしてしまったのかと後悔してしまいます。このような後悔をする前に自分でどこまでブレーキをかけることができるか、考えなければ、これからも罪のない人が多く犠牲になることとなるのです。だから、人事ではなく、一人一人がどうすべきかよく考え、常に頭においておくこと一件でも飲酒運転による事故がなくなるのです。一人一人の力と少しの思考力が大切だということになります。

このように、動機、えいきょうについて考えてきました。私は毎日この事故で人が亡くなったというニュースを見るとむねが痛くなります。そしてこのニュースを二度と見なくていいような世の中にしていきたいと強く思います。では、具体的にどのようなことをすれば良いのでしょうか。一つは先程の“一人一人がしっかり自覚する”ということです。私たちが家族を大切に思っているように周りの人も私たちのことを思ってくれているということをお頭に置くこと、とても犯罪はおこせないはずで、二つ目は呼びかけることです。インターネットで福岡県の飲酒運転の検挙数を調べると一年で約百四十九件と全国ワースト一位でした。同じ失敗を二度としないということが痛いほど分かっている人は少ないかもしれません。ですが、“きっと大丈夫”と思っている人がたくさんいるでしょう。この人たちにしっかり考えてもらうため、みんなで協力し、かん板など目につくところに書いておくことも、解決へ導く答えとなることなのでしょう。このように市や県に任せ切りにせず、一人一人が自分にできることをやりましょう。

私は、この作文を通して改めて犯罪、特に飲酒運転について考えました。少しの自覚で世の中は変わるのに・・・といつも思っています。でも一人で動き出す勇気がありませんでした。父も母もお酒を飲まないで、注意することがありません。でももし、まだ「大丈夫だろう」と思う人がいるならば、今すぐ心からその考えを消してほしい、心から願っています。戦争がない国は平和か、そうではありません。一つ一つの犯罪が無くなり、人々が安心して、幸せだと感じるこそが平和だと思っています。日本中が平和になるには一人一人の思考力、実行、まさしく「気持ち考え実行する」ことでもっと日本は住みやすくなるのです。

ここまで、人が犯罪をおこすということ、家族のこと、例、平和について事細かに考えてきました。これを読んでくれた人に伝えたいことがあります。それは、「このまま、違う道に足をふみ入れそうな人に声をかけずに行かさせていいのか」ということです。私はそんな事は絶対にしないでほしい、たとえその人にどんな事があっても人をきずつけてはなりません。私たちが子ども、家族を思うように相手も大切にしてくれています。世界にたった一つの命です。人としても権利にそむかないせし方をしてほしいです。

世の中が“平和”になる事を目指してこれからもがんばります。

たのしみ隊 サンタがやってくる

たのしみ隊は、子どもたちに夢を与えることを目的としたボランティアサークルです。
事前に各家庭から預かったプレゼントを、クリスマスの時期に合わせて、サンタクロースが子ども

たちに届けます。

費用は無料です。

対象 未就学児が一人でもいる家庭(きょうだい児にも対応可)

日時 12月23日(月)

午後6時〜8時(時間指定不可)

定員 30世帯(申込多数の場合抽選)

選

申込方法 11月30日(土)(当日消印有効)までに、往復ハガキに住所、氏名、電話番号、子ども全員分の名前・年齢(返信用ハガキには住所、氏名を書き、裏面は白紙)を書いて送る

※抽選結果は返信ハガキでお知らせ

せ

※当選世帯には、後日自宅へ説明に行きます。

申込・問い合わせ先 たのしみ隊

「COME IN SAN TA」〒816-0851 昇町3-1-01 かつがボランティアセンター内)
☎(501)1136

☎(501)7258



**募集します
英彦山森林環境ボランティア**

自然豊かな英彦山で、環境保全を行うボランティアを募集します。森林整備体験や間伐材利用の活動などを通して、森林環境について理解を深めませんか。

対象 小学5年生以上
日時 11月30日(土)～12月1日(日)
午前10時～午後3時

場所 福岡県立英彦山青年の家
(田川郡添田町英彦山32-18)

内容 植樹体験、間伐材クラフト体験など

※詳しくは英彦山青年の家に問い合わせてください。

申込方法 電話で申し込み

申込・問い合わせ先 同青年の家

☎0947(85)0101

☎0947(85)0103

その他

**11月20日(水)
県内斉ノ一残業デー**

福岡労働局は、毎年11月を「仕事と生活の調和(ワーク・ライフ・バランス)推進期間」と位置づけています。その一環として、今日は定時で帰ろう！をスローガンに、11月20日(水)を県内一斉ノ一残業デーとするよう呼び掛けています。

心身の健康を保ち、効率よく仕

事をするためには、定時以降にだらだら仕事をしないなど、働き方にメリハリをつけることが大切です。

まだノ一残業デーを導入していない職場も、この機会にノ一残業デーを導入してみませんか。

詳しくは、福岡労働局ウェブサイト(<http://fukuoka-roudou.kokusite.mhw.go.jp>)を見れば、問い合わせることができます。

問い合わせ先 同局労働基準部監
督課

☎(411)4862

☎(475)0183

住生活総合調査にご協力ください

国土交通省は、全国から抽出した9万2000世帯を対象に、住生活総合調査を実施します。

この調査は、12月1日現在で、居住環境を含めた住生活全般に関する実態や居住者の意向・満足度などを総合的に調べるものです。

調査対象となる世帯には、11月21日以降に統計調査員が訪問しますので、ご協力をお願いします。

問い合わせ先 県建築都市部住宅

計画課計画係

☎(643)3732

☎(643)3737



**健康
掲示板**

**日本人の4人に1人は
糖尿病かその予備軍です**

2011年の国民健康・栄養調査報告によると、糖尿病が強く疑われる人とその予備軍の合計は、男性の33%、女性の23%にもなります。

皆さんは、毎年健診などで自分の血糖値の状態を確認していますか。血糖値が高めでも、自覚症状はないし、大したことではないと安心していませんか。

ブドウ糖をエネルギーに変えるインスリンの働きが悪くなったり、効き目が弱くなったりすると、血液中にブドウ糖があふれ出し、高血糖となります。

初めは全く症状がありませんが、高血糖状態が長く続くと、全

身の毛細血管という細い血管が詰まったり、動脈硬化が進んだりといった合併症が現れます。

高血糖と言われたら、合併症が起る前の無症状のうちに、早期に予防をすることが大切です。

○高血糖の生活改善ポイント

- ▽適正体重を目指す
- ▽間食や夜食を控える
- ▽ゆつくりよく噛み、食べ過ぎない
- ▽野菜や海藻などから食べて、血糖値の上昇を緩やかにする
- ▽日常の中で身体を動かす工夫をする(階段を使う、買い物は歩いて行くなど)

いきいき食生活

日の入りが早くなり、日照時間が短くなってきました。空気が冷たく乾燥し、少しずつ冬の気配が感じられます。

11月・12月が旬の食材は、ゴボウ、シュンギク、ダイコン、ハクサイ、ホウレンソウ、こんにやくなどです。

これらの食材は、寒い時期の鍋料理にぴったりです。野菜に含まれるビタミンCやカリウムは水に溶ける性質を持っているため、汁まで食べる鍋料理は、栄養素を無駄なく摂取することができます。温かい鍋料理で寒い冬を乗り切りましょう。



新コーナー始めます!



読者のつぶやき
初回のお題は
「ゆく年くる年」

早いもので今年も残すところあと1カ月余り。今年の思い出や残りしていること、来年の抱負など、気軽に投稿してください。12月6日(金)締め切り

市民の皆さんからの投稿コーナー「読者のつぶやき」を始めます。お題を奇数月の15日号に発表しますので、15～35文字程度の自由な「つぶやき」を投稿してください。

投稿は、名前またはペンネームを書いて、ハガキ、メール、ファックスのいずれかで、〒816-8501 春日市役所広報担当「読者のつぶやき」コーナー係
☎(584)1111 ☎(584)1142 ✉koho@city.kasuga.fukuoka.jpまで。

また、取り上げてほしいお題や市報の感想などもお待ちしています!
※投稿内容は紙面の都合上、添削することがあります。



相談窓口

※日時や場所など、変更になることがありますので、事前に問い合わせてください。

法律・生活・行政など

- ◆春日市無料法律相談 ☎(584) 1148
第3水曜日/10時~16時/市役所/第1水曜日8時30分以降の平日に電話予約/先着15人
- ◆春日市消費生活相談 ☎(584) 1155 (F兼用)
悪質商法・多重債務・金銭トラブルなど/月~金曜日/10時~16時/じよなさん
- ◆定例行政相談 ☎(584) 1111
国の行政に関すること/第4火曜日/10時~15時/市役所
- ◆福岡県交通事故相談所 ☎(622) 0403 ☎(643) 3168
月~金曜日/9時~17時(受付は16時まで)/福岡県庁

子育て・子どもの悩み、児童福祉

- ◆家庭児童相談室 ☎(584) 1015 F(584) 7739
月~土曜日/9時30分~18時/子育て支援センター
- ◆福岡県福岡児童相談所 ☎(586) 0023
月~金曜日/8時30分~17時15分/電話相談は24時間受付
- ◆養育費に関する電話相談 ☎(584) 3931
月~金曜日/9時~16時/福岡県母子家庭等就業・自立支援センター

高齢者の介護や福祉

- ◆北地域包括支援センター ☎(589) 6227 F(589) 6228
- ◆南地域包括支援センター ☎(595) 8188 F(595) 6069
月~金曜日/8時30分~17時

人権

- ◆定例人権相談 ☎(584) 1111
第1火曜日/10時~15時/市役所
- ◆福岡法務局人権相談 ☎(922) 2881
月~金曜日/8時30分~17時15分/福岡法務局筑紫支局

女性の悩み

- ◆春日市男女共同参画センター ☎(584) 1202
月~金曜日/8時30分~17時/じよなさん
- ◆暴力・DV・セクハラ相談 ☎(513) 7335
月~金曜日/10時~17時/ちくし女性ホットライン
- ◆女性総合相談 ☎(584) 1266
火~日曜日、第4月曜日/9時30分~16時(祝日を除く金曜日は18時~20時30分)/福岡県男女共同参画センター「あすばる相談室」

不安・悩みごと

- ◆犯罪被害者相談電話「ミズ・リリーフ・ライン」 ☎(632) 7830
月~金曜日(祝日・年末年始除く)/9時~17時45分/福岡県警察
 - ◆心配ごと相談 ☎(581) 7225
暮らしの問題や悩み/水曜日/13時~16時/市社会福祉センター
 - ◆福岡いのちの電話 ☎(741) 4343
さまざまな悩みや不安/24時間受付/匿名可/インターネット相談あり(<http://www.inochinodenwa-net.jp>)
- ※上記以外にも、各種相談窓口を情報政策課☎(584)1148や市ウェブサイト(<http://www.city.kasuga.fukuoka.jp>)で紹介しています。

子育て通信 おたまじゃくし

- こども未来課 保育所担当
☎(584) 1111 F(584) 1115
- 若竹保育園(桜ヶ丘4-6)
☎(591) 6023 F(582) 7966

若竹保育園

「子育て通信おたまじゃくし」は、地域支援など、市内の保育園(所)のさまざまな取り組みを紹介するコーナーです。

◆保育園に遊びにきませんか

月曜から金曜日の午前10時から午後4時の間、園庭を解放しています。園庭に入る前に事務所に一声掛けるだけで、事前の申し込みは不要です。定期的に遊具の点検や砂場の手入れを行っているので、安全安心に遊べます。お散歩の途中など、気軽に立ち寄ってください。

◆敬老会に参加しました

9月14日に、桜ヶ丘地区で行われた敬老会に、年長さんが参加しました。おじいさん、おばあさんたちに、敬意と感謝を込めて、歌と、若竹保育園で伝統的に



△沖縄エイサーを披露

取り組んでいる踊り「沖縄エイサー」を披露しました。おじいさん、おばあさんからたくさん拍手をもらって、子どもたちはとても喜んでいました。

◆田植え・稲刈り体験

6月には、年長さんが田植え体験をしました。初めは、「うわ〜っ」と声を上げながら、恐る恐る田んぼに入っていた子どもたちですが、泥の感触に慣れるにつれて、楽しんで苗を植えることができました。また、余裕が出てきた子どもたちは、カエルを捕まえるなど、自然を満喫、貴重な体験となりました。実りの秋には、自分たちが植えた苗が大きく成長し、黄金色に色づいているのを見て、子どもたちは大歓声。収穫したお米は、自分たちで炊き、5月に仕込んだ手作りみそでみそ汁を作って、おいしく頂きました。



△田んぼに入って大はしゃぎ

市報をリニューアルして半年。今のところ、「読みにくくなった」とのお叱りは頂いていませんが、受け入れられたのでしょうか▼今回のリニューアルでは、表紙デザインの刷新、読みやすさの工夫の他に、「市民参加型の企画を作ろう」という目標も掲げていました。過去には、エッセイやイラストなどを投稿する「みてみてきて」などのコーナーもありました▼こういうコーナーがいいだろうかと思案していたところ、広報レポートライターさんから「長文は大変だが短文だと気軽に投稿できるのでは」との意見。ツイッター感覚で、気軽に投稿をしてみたらどうとの考えです▼いよいよ、短文投稿コーナー「読者のつぶやき」を始めます。投稿は、ハガキやファックスのほか、メールでも可能。お待ちしています▼つぶやきで会

話広がる 広報紙

会

さんぽみち

「奴国写真館」

上白水地区の文化財 「百堂遺跡から見つかった饅頭喰い人形」

これは百堂遺跡(白水ヶ丘3丁目)の江戸時代の墓地で見つかった土人形です。二つに割った饅頭を持つ人形は、次のような説話を元に作られています。

ある人が子どもに「お父さんとお母さん、どっちが好きか」と問いかけました。すると、その子どもは手にしていた饅頭を二つに割り、「これはどちらがおいしいですか」と問い返しました。

両親を想う気持ちを饅頭で示す子どもへの機転を表した人形は饅頭喰い人形と呼ばれ、江戸時代後期(今から約200年前)の文化・文政期には、京都の伏見で作られていたことが分かっています。また、家に饅頭喰い人形を飾っておくと賢い子に育つとされ、江戸時代終わり頃には各地で作られるようになり、流行しました。江戸時代の饅頭喰い人形は、福岡市西区の今宿墳墓群など子どもたちの墓から見つかることが多く、親が子どもを思う気持ちを今に伝えていきます。



△百堂遺跡出土の饅頭喰い人形。長く地中に埋まっていたため色が落ち半分に割れています。



▷現在も作られている京都・伏見の饅頭喰い人形(出典「伏見人形の原型」奥村實純編著)

奴国の丘歴史資料館 ☎(501)1144 (573)1077