

# KASUGA

輝き ふれあい 安らぎの都市

市報 **かすが**

平成20年

6/15

No.879



あなたの**体、健康**ですか？

**市民健診を受けよう！**

## CONTENTS

04 市からのお知らせ

08 トピックス

10 情報ひろば

# あなたの体、健康ですか？

## 市民健診を受けよう！

7月から平成20年度市民健診を始めます。対象者には、6月中旬までに「健診受診券」を送付しますので、積極的に受診してください。

また、今年からメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した「特定健康診査」を行います。

この機会に、自分の体の健康状態を確認しましょう。

問い合わせ先  
健康課

☎(501)1134

FAX(501)0051

### 健診対象者

#### ▽がん検診

市内に居住する20歳以上の人

#### ▽特定・一般健康診査

「今年度の健診の主な変更点」参照

※ いずれの健診も、職場などで健康診査を受けることができない人が対象です。

健診の受診を希望していて、案内通知が届かない人は、健康課に連絡してください。

### 健診料金

健診料金は、所得や年齢によって異なります。

#### 免除対象者

▽70歳以上の人

▽市民税非課税世帯の人

▽生活保護世帯の人

※ 同一の健診を受診できるのは、年度に1回のみです。

なお、20歳～39歳の人で非課税世帯の人の一般健康診査の料金は1,000円となります。

## 今年度の健診の主な変更点

○従来の「基本健康診査」を、メタボリックシンドロームに着目した「特定健康診査」と、それ以外の「一般健康診査」に変更

#### 特定健康診査対象者

▷40歳～74歳（平成21年3月31日時点での年齢）で、春日市国民健康保険に加入している人

※ 特定健康診査は、医療保険者が実施するよう義務付けられています。

#### 一般健康診査対象者

▷20歳～39歳（平成21年3月31日時点での年齢）で、市内に居住している人

▷生活保護世帯で20歳以上の人

▷平成21年3月31日時点で75歳に達するが、受診日現在でまだ誕生日を迎えていない人

○「骨粗しょう症健診」の対象者を変更

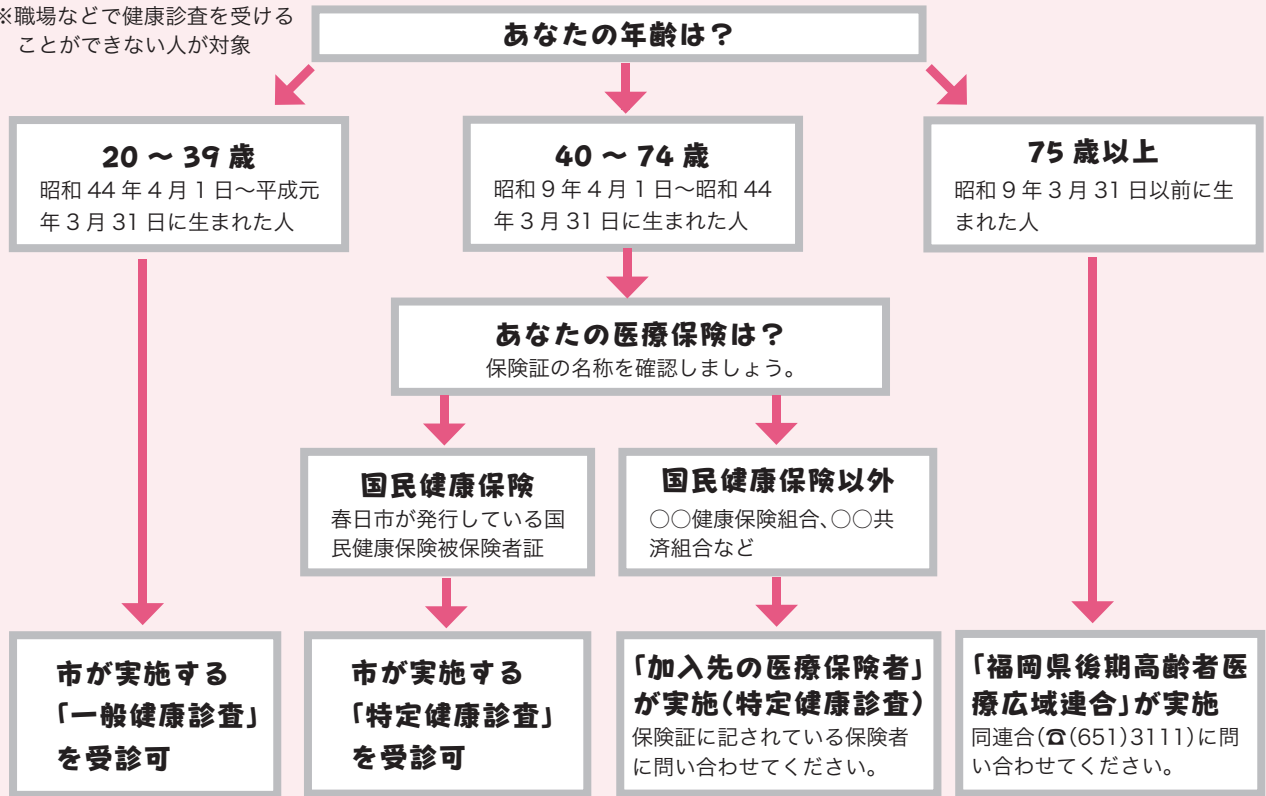
#### 変更後対象者

▷40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳（平成21年3月31日時点での年齢）の女性



あなたが受ける健診を確認しましょう。

※職場などで健康診査を受ける  
ことができない人が対象



※がん検診は、20歳以上の春日市民であれば医療保険に関係なく、すべての人が受診できます。

いっきにプラザで  
「集団健診」

いっきにプラザで受ける健診を「集団健診」といいます。この健診を受ける場合は、案内通知に同封している「集団健診申込ハガキ」で事前に申し込んでください。

なお、定員がありますので、申し込みの際は、第3希望まで記入し、早めに出してください。

申し込み後、抽選で健診日を決定し、後日、受診決定のお知らせを送ります。

健診の内容

- ▽ 特定・一般健康診査
- ▽ 結核・肺がん検診
- ▽ 胃がん検診
- ▽ 大腸がん検診
- ▽ 子宮がん検診
- ▽ 乳がん検診
- ▽ 前立腺がん検診
- ▽ 骨粗しょう症検診
- ▽ 腹部エコー検査
- 追加検査
- ▽ マンモグラフィ検査(乳がん検診の追加)

※ 視触診と併用して受診することが有用とされています。2

年に1回は受診しましょう。  
▽ 喀痰検査(肺がん検診の追加)

結果通知

健診日の約1カ月後に、個人あて

に通知します。

その際、メタボリックシンドローム該当者または予備軍と診断された人の中で、特定保健指導の対象となった人には、「特定保健指導利用券」を同封しています。

病医院で「個別健診」

市指定の病医院で、個別に健診を受けることができます。

個別健診を希望する場合は病医院に電話で予約して、健診当日、「個別健診受診券」を持参して受診してください。

※ 特定健康診査を受診する人は、次のものも持参してください。

- ▽ 春日市国民健康保険被保険者証
- ▽ 特定健康診査受診券(市国保年金課から送付)
- ▽ 昨年度の健診結果票(昨年度、受診した人のみ)

健診の内容

集団健診と同様です。  
ただし胃がん検診、腹部エコー検査、マンモグラフィ検査、骨粗しょう症検診は受けられません。

結果通知

医師が直接説明します。

なお、特定保健指導対象者には、後日、「特定保健指導利用券」を郵送します。

納期限を守って納めましょう

## 今月は市・県民税の納期です

6月上旬に納税通知書を送付します。通知書が6月中に届かない場合は、連絡してください。

なお、納付が困難な場合は、早めに相談してください。

**送付対象** 平成20年1月1日現在の時点で、市内に居住し、平成19年中に所得があった人

**問い合わせ先** 税務課市民税担当

☎ (584) 1111 ☎ (584) 1141

市  
からの  
お知らせ

## 7月の日程

### 出前トーク「市長と語る」

井上市長が各地区公民館に出向いて、市民の皆さんと意見交換します。気軽に参加してください。

#### 7月の日程・場所

- ▷1日(火) 小倉東公民館 ▷2日(水) 光町公民館
- ▷3日(木) 桜ヶ丘公民館 ▷7日(月) 小倉公民館
- ▷8日(火) 須玖南公民館 ▷15日(火) 弥生公民館
- ▷16日(水) 若葉台東公民館 ▷17日(木) 大谷公民館
- ▷22日(火) 大和町公民館 ▷28日(月) 千歳町公民館
- ▷29日(火) 宝町公民館 ▷30日(水) ちくし台公民館

**時間** 午後7時～8時30分

#### ○障害者対象出前トーク開催

障害者対象の出前トークを行います。今年度の主な

事業や課題を説明し、意見交換をします。

当日は、託児(無料・就学前先着20人)や手話通訳、要約筆記もあります。ぜひ参加してください。

**日時** 7月6日(日)

午後2時～3時30分

**場所** 福祉ばれっと館(小倉3-242-1)

※ 託児を希望する人は、6月26日(木)までに、電話かファックスで申し込んでください。

なお、来場の際は、できるだけ公共交通機関を利用してください。

**託児申込・問い合わせ先** 行政管理課行政管理担当

☎ (584) 1111 ☎ (584) 1145

## 思い出深い成人式を

### 成人式実行委員募集

平成21年1月12日(月)に行う春日市成人式を、企画・準備・運営する実行委員を募集します。あなたのアイデアを生かして、思い出深い成人式にしませんか。

**対象** 市内に居住または勤務している20歳前後の人(高校生可)

**活動内容** ▷アトラクションの内容検討▷パンフレッ

ト作成▷記念品選定▷式典の準備・運営など

**募集人員** 10人程度

**申込方法** 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** 社会教育課

☎ (575) 4121 ☎ (593) 7380

75歳を迎える人へ

## 新しい保険証に変わります

今年4月から、長寿医療制度(後期高齢者医療制度)が始まりました。これは、75歳以上の人全員が加入する医療保険制度です。75歳になると、それまで加入していた国民健康保険や被用者保険などの医療保険の資格がなくなり、長寿医療制度で医療を受けることになります。

なお、同制度で受けられる医療内容はこれまでと同じです。

75歳になる前月末までに、新しい保険証(後期高齢者医療被保険者証)を配達記録郵便で郵送します。事情により、住民票の住所で受け取ることができない場合は、

事前に相談してください。

また、国民健康保険以外の被用者保険に加入している本人が75歳になる場合、被扶養者となっている人は国民健康保険などへの加入手続きが必要となります。

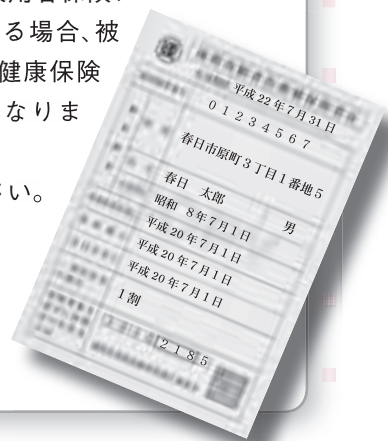
詳しくは問い合わせてください。

問い合わせ先

国保年金課医療担当

☎(584)1111

☎(584)1141



紙を分別してリサイクル

## 事業系古紙回収モデル事業

オフィスビルなどの事業所の「燃えるごみ」を調べたところ、紙ごみが約78%を占めていました(平成18年調査)。

そこで市は、事業所から排出される「燃えるごみ」を削減するため、「事業系古紙回収モデル事業」を推進しています。

事業所から排出される燃えるごみから、「新聞紙」「段ボール」「雑誌・雑がみ(オフィスペーパー)」「シュレッダー古紙(要相談)」などを種類別に分別し、クリップ・

プラスチック類・カーボン紙などの禁忌品を除けば、指定袋なしで、ごみ収集業者が収集します。

なお、古紙回収を希望する事業所は、事前にごみ収集業者と打ち合わせを行ってください。

環境への負担を抑えるだけでなく、ごみ処理経費も削減できます。ぜひ、古紙分別・リサイクルに取り組みましょう。

問い合わせ先 ごみ減量推進課

☎(584)1111 ☎(584)1147

温水プール

## 水泳大会による営業時間の変更

6月22日(日)に、温水プールで春日市水泳大会を行います。これに伴い、前日と当日の営業時間を次のとおり変更します。

変更後営業時間

▷6月21日(土) 午前9時～午後5時

※ 午後5時から水泳大会の準備を行います。

▷6月22日(日) 午後5時(予定)～9時30分

※ 水泳大会の後片付けが終了した後に開場します。

問い合わせ先 スポーツ課

☎(915)3500 ☎(585)1634

## 介護保険料

### 納入通知を送付します

6月中旬に、介護保険料を普通徴収(納付書での個人払い)で納めている人を対象に、平成20年度の介護保険料納入通知書を送付します。

なお、特別徴収(年金から天引き)の人の介護保険料通知書は、7月下旬に送付します。

**普通徴収の対象** 65歳以上の人で、年金から介護保険料を天引きされていない人(今年4月以降に65歳に

なった人や他市町村から転入した人、年金の支給額が年間18万円未満の人など)

**納期** 6月～平成21年3月(計10回)

※ 年度の途中から特別徴収が始まる人は、その前月までが納期となります。

**問い合わせ先** 高齢課介護保険担当

☎ (584) 1111 ☎ (584) 3090

## 希望者は申請してください

### 介護保険料減免制度

所得が少なく、介護保険料を納付することが困難な人に対し、介護保険料の額を第1段階(平成20年度は2万4,840円)に減額します。

**対象** 平成20年度の介護保険料が第3段階で、次のすべてに該当する人

- ①世帯全員の平成19年中の収入合計額が、減免基準額(一人世帯120万円、二人世帯180万円、三人以上は一人増えるごとに40万円を加算した額)以下
- ②世帯全員の預貯金などの合計額が、①の減免基準額以下
- ③世帯全員が、世帯の居住用以外の土地や建物を所有し

ない

**申請に必要なもの** ▷介護保険料通知書▷世帯全員の昨年中の収入が確認できる書類▷世帯全員の預貯金などの金額がわかるもの▷印鑑

**申請期限**

▷普通徴収の人 7月15日(火)まで

▷特別徴収の人 8月25日(月)まで

※ 期限以降も申請できますが、減免される額が少なくなります。

**申請・問い合わせ先** 高齢課介護保険担当

☎ (584) 1111 ☎ (584) 3090

## 介護保険サービス

### 利用者負担額を助成

市は、介護保険サービスを利用する低所得者に対して、利用者負担額の3割を助成します。

**対象** 次のすべてに該当する人

①世帯全員の現年度市民税が非課税

※ 著しく所得が減少した場合で、市長が特に必要があると認めた場合を含みます。

②生活保護法に規定する保護を受けていない

③生活保護法が定める基準に基づいて算定した世帯の収入額が、助成基準額以下

④世帯が持つ現金や預貯金などの合計額が、③の助成基準額の2倍以下

⑤申請日前1年6カ月の間、介護保険料を完納している

※ 助成基準額など、詳しくは問い合わせてください。

**申請に必要なもの** ▷助成対象確認申請書▷世帯の収入が確認できる書類(申請月を含む前3カ月分)▷預貯金などの金額が確認できるもの

**申請・問い合わせ先** 高齢課介護保険担当

☎ (584) 1111 ☎ (584) 3090

## 6月の市民カレンダー

### 夜間当番医を追加

6月の市民カレンダーに掲載した夜間当番医を行う医療機関を、追加でお知らせします。

#### 追加期日・医療機関

6月17日(火)・24日(火)

自衛隊福岡病院 ☎(581)0431

問い合わせ先 健康課

☎(501)1134 ☎(501)0051

## 明るいうちは出さないで

### ごみ出し時間に注意

明るいうちに燃えるごみを出すと、カラスやネコがごみをあさり、不衛生で、近隣の迷惑にもなります。

燃えるごみは、夕方(日暮れ)～午後10時の間にしてください。

ご協力をお願いします。

問い合わせ先 ごみ減量推進課

☎(584)1111 ☎(584)1147



## 参加団体募集

### 春日市文化祭芸能発表会

日ごろの練習成果を舞台上で発表してみませんか。

**対象** 次のすべてに該当する団体

- ▷ 舞踊や民謡、器楽、コーラス、ダンスなどの文化活動を行っている
- ▷ 市内に居住、または通勤・通学している人で構成され、定期的に活動している5人以上の団体
- ▷ 出演人数が5人以上である
- ▷ 実行委員会の委員として2人以上、会の運営に参加できる

**日時** 11月3日(月) 午前10時～午後4時

**場所** ふれあい文化センタースプリングホール(大谷6-24)

**発表時間** 1団体15分程度(準備、入・退場を含む)

**参加費** 無料(資器材などや交通費は自己負担)

**募集団体数** 20団体(応募多数の場合は抽選などにより決定)

※ 詳しくは、参加申込書の裏面の募集要項で確認してください。

**応募方法** 6月30日(月)(必着)までに、参加申込書を提出する(郵送・ファックス可)

※ 参加申込書は6月16日(月)以降、市役所1階市民課、西出張所(いきいきプラザ内)、社会教育課(ふれあい文化センター内)、奴国の丘歴史資料館で配布します。また、市ホームページから印刷もできます。

**応募・問い合わせ先** 社会教育課(〒816-0831大谷6-24ふれあい文化センター内)

☎(575)4121 ☎(593)7380

🌐 <http://www.city.kasuga.fukuoka.jp>

## 決まりました

### 就学援助認定基準額

経済的な理由で就学困難と認められる小・中学生の保護者に対し、学校給食費や学用品費などの援助を行う就学援助の6月からの認定基準額が決まりました(前年度と変更なし)。

なお、4月・5月に、すでに申請した人は、あらためて申請する必要はありません。

**認定基準額** 平成20年度の市民税所得割額(調整控除後・住宅ローン控除前)の世帯合計が5万5,000円以下

**申請・問い合わせ先** 学校教育課

☎(584)1111 ☎(584)1153

## 春 みんなできれいなまちづくり のクリーン作戦

自分たちのまちを自分たちできれいにしようと、5月11日、市内全域で市生活環境組合連合会主催の「春のクリーン作戦」が行われました。

毎年春と秋に1回ずつ行っているこの活動は、まちの美観を守るだけでなく、ごみのポイ捨てや不法投棄などの防止を啓発し、市民一人一人のマナー向上を促すという意味も込められています。

当日は早朝から、地域住民や市内で活動する団体などがクリーン作戦に参加。各地区内の道路や公園などで、みんなで協力して清掃活動に取り組みました。



## ボランティアDAY2008 世界赤十字デー

赤十字の創始者「アンリー・デュナン」の誕生を記念して「世界赤十字デー」とされている5月8日、春日市赤十字奉仕団約70人によって、市内7地区公民館で調理室の清掃や敷地内の草取りなどの清掃ボランティア活動が行われました。

この取り組みは、赤十字運動の推進を図ることを目的に平成5年から行われているもので、県内各地でも公共施設の清掃活動をはじめとして、さまざまなボランティア活動が行われています。

熱心に清掃活動に取り組んだ団員の皆さんを代表して、同奉仕団の福田澄子委員長は、「地域の役に立てるといふ幸せを感じながら、団員一同よい汗を流しました。これからも続けていきたいです」と話しました。



## ゲートボールチーム「春日」 全国大会へ出場

春日市ゲートボール連合会から、稲富ヤエコさん、清高サチヨさん、直野光代さん、伊藤タキコさん、小田茂子さんの5人（チーム名「春日」）が、県代表として、6月7日・8日に北海道で行われる「笹川良一杯 第23回全国選抜ゲートボール大会（女性シニアの部）」への出場を決めました。

チームは3月に行われた県大会で優勝。最初は「1回でも勝てれば」という思いで臨んだ大会だったようですが、次々に勝ち上がり、ついには全国大会の出場権を勝ち取りました。

5人は5月26日、市役所を訪れ、全国大会出場を市長に報告しました。キャプテンの稲富さんは、「優勝できればもちろん嬉しいですが、みんなで楽しんでくることを第一の目標にがんばります」と笑顔で話しました。





# J

## FC交流会

### 春日東小学校

5月14日、JFC(ジャパニーズ・フィリピーノ・チルドレン)の子ども7人が、春日東小学校を訪れました。

「JFC」とは、父親が日本人、母親がフィリピン人で、父親とは離れてフィリピンで暮らす子どもたちのこと。同校では7年前から毎年、JFCの子どもたちが来日した際、児童との交流会を開いています。

JFCの子どもたちは、体育館で全校生徒の歓迎を受



けた後、ミュージカル

「JFCワールド～不思議なジャパニーズ・フィリピーノ・チルドレンの世界～」を披露。その後、4つのグループに分かれ、それぞれ教室に入って、児童と一緒に授業を受けたり給食を食べたりしました。また、その日は児童の家でホームステイ。児童の家族と一緒に夜を過ごし、日本の文化にもふれることができたようです。

楽しい時間はあっという間。翌日は、教室でお別れ会を開催しました。中には別れを惜しみ、泣き出す子どもも。言葉は通じなくても、すぐに打ち解け、屈託のない笑顔を見せていた両国の子どもたち。お互いの国のことを教え合うなど、有意義な時間を共有できた様子でした。

(広報レポーター 吉田<sup>よしだ</sup>文子<sup>あやこ</sup>)

# 市

## 力強い競技や演技 市内中学校で体育会

### 力強い競技や演技

### 市内中学校で体育会

5月18日、市内の全中学校で体育会が行われました。

当日は快晴。太陽が照りつける中、中学校やその周辺は、朝早くから駆けつけた保護者や地域住民などからの熱い声援や拍手で賑わいました。

生徒たちは、この日のために練習した成果を余すところなく発揮。競技や演技を終えた生徒の顔は、達成感に満ちあふれたような笑顔でした。

※写真は春日東中学校



# 情報ひろば INFORMATION

春日市役所

☎(584) 1111

www.city.kasuga.fukuoka.jp



## 奴国の丘歴史資料館企画展 春日市の文化財「小倉地区編」

同資料館では、須玖・春日・小倉・上白水・下白水の5地区の文化財を順次紹介しています。

今年度は、小倉地区を紹介します。

同地区には、「嫁ごの尻たたき」などの伝統行事が受け継がれており、「赤井手古墳」や「竹ヶ本古墳」など多くの史跡も残されています。

今回は発掘調査の出土品や民俗資料とともに、写真パネルなどで小倉地区の歴史と文化財を解説します。

日時 6月21日(土)～8月24日(日)

午前9時～午後5時(入館は午後4時30分まで)

場所 同資料館特別展示室(岡本3-57)

問い合わせ先 同資料館

☎(501) 1144

FAX(573) 1077



## 第15回春日市 オープンバドミントン大会

近隣地域のチームと対戦してみませんか。

対象

▽市内に居住・通勤・通学している人

▽春日市バドミントン協会会員(中学生以上)

▽近隣地域のバドミントン協会会員(中学生以上)

日時 7月20日(日)

午前9時15分～午後5時(受付 午前9時)

場所 市民スポーツセンター2階

競技場(大谷6-28)

種目 男子・女子・混合ダブルス

(いずれもA・B・C級)

※参加者数により、種目を変更



する場合があります。

定員 130人程度(申込先着順)

参加費

▽一般 1,200円

▽中学生・高校生 800円

申込方法 7月9日(水)(必着)までに、ハガキかファックスで

住所、氏名(ふりがな)、年齢(学年)、性別、電話番号、出場種目(ランク)を伝える

申込・問い合わせ先 春日市バドミントン協会 井元章子

(〒816-0861 岡本5-158)

☎(502) 4044 (FAX兼用)



## 介護予防運動スタジオ 元気な高齢者のための運動教室

65歳以上の元気な人向けの介護予防運動教室です。

いくつになっても、筋力は鍛えることができます。一緒にいろいろな運動を体験しませんか。

日程・内容

▽7月7日(月) エアロビクス

▽7月14日(月) ウォーキング・筋カトレーニング

▽7月21日(月) ボールエクササイズ

▽7月28日(月) フィットネスヨガ

時間 午前10時～11時30分

場所 いきいきプラザ(昇町1-1)

120)

参加費 1回250円

定員 30人(申込先着順)

申込方法 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

☎(501) 1134

FAX(501) 0051

6月～10月ごろにかけては、細菌が繁殖しやすく食中毒が起りやすい時期です。調理のときは、食中毒予防3原則を守って予防を心がけましょう。

菌をつけない

▽野菜(カット野菜も)や、魚介類は流水でよく洗う。

▽調理前や生の肉類、魚介類、卵類などを扱った後は、せっけんで手を洗う。

▽相互汚染防止のため、生ものと加熱したものを使う、まな板や包丁は区別する。

▽おにぎりなどを作るときは、素手で直接触らずに、ラップなどを使って作る。

▽生の肉類や魚介類を保存するときは、他の食品と触れないように、ふた付きの容器に入れる。

菌を増やさない

▽調理した後は、なるべく早く食べる。

▽冷蔵や冷凍の必要な食品は、すぐに冷蔵庫・冷凍庫で保存する。(刺身は4℃以下で保存)

菌をやっつける

▽食品を加熱する場合は、中心部まで十分加熱し、レバ刺しなど生の肉は控える。

▽調理器具や食器は、洗剤と流水で洗ったあと、熱湯などで消毒し、乾燥させて使う。

問い合わせ先 筑紫保健福祉環境事務所衛生課 食品衛生係

☎(513) 5582

FAX(513) 5598



## 募集します 交通遺児奨学生

(財)交通遺児育英会は、奨学金を無利子で貸与しています。

対象 保護者などが道路での交通事故で死亡または、重い後遺障害で働けないため、経済的な理由で修学が困難な高等学校以上の生徒・学生

※ 来年4月に高等学校などに進学予定の人も応募できます。

申込方法、奨学金の額、返還方法など、詳しくは問い合わせください。

問い合わせ先 同育英会

☎0120(521)286

FAX03(3556)0775

## 聴覚障害がある人はご注意ください 春日・大野城・那珂川消防本部

### ファックス専用 緊急通報番号を変更

春日・大野城・那珂川消防本部のファックス専用緊急通報番号「(582)1144」が、7月1日(火)から、電話番号と同じ「119」に変わります。

変更することで、通報時間が短くなるとともに、指令管制センターに発信された場所が表示され、救急隊、消防隊の到着が早くなります。

聴覚障害がある人や発話が困難な人は、特にご留意ください。

問い合わせ先 同消防本部指令課  
☎(584)1191 ☎(584)1240

### 障害者のための 自動車運転免許取得費助成

市は、障害者の就労支援を行うために、自動車運転免許を取得するための費用を一部助成します。

対象 次の条件をすべて満たす人  
▽18歳〜49歳で、市内に居住する住民  
▽登録または外国人登録して、1年を経過している

▽身体障害者手帳1〜4級、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳のいずれかを持っている(施設入所または入院中である場合を除く)

▽平成20年度の世帯全員の市民税

### 所得割が非課税

▽運転免許取得後、就労が見込まれる

▽過去に、自己の責任で運転免許の取り消しを受けたり、失効したりしていない

▽道路交通法の規定に基づく適性試験の合格基準に合致する

※ 平成21年3月31日までに、免許を取得することが条件です。  
また、自動車学校の入校時期は、助成決定通知後となります。

定員 1人

助成上限額 10万円

申込期間 7月1日(火)〜12月26日

(金)に、市福祉支援課にある申請書を提出する(内部障

害の場合は、意見書が必要※ 助成対象者が決まり次第、締め切ります。

申込・問い合わせ先 福祉支援課

☎(584)1111  
☎(584)3090

### 県介護支援専門員 実務研修受講試験

介護支援専門員になるための試験です。合格すると、実務研修受講後に資格が与えられます。

試験日 10月19日(日)

試験会場

▽福岡大学(福岡市城南区)

▽九州大学(福岡市東区)

▽九州共立大学(北九州市)

受験申込期間 7月1日(火)〜31日

(木)

※ 受験申込書は6月25日(水)〜7月31日(木)に、筑紫保健福祉環境事務所や県庁2階介護保険課、福岡市の各区保健福祉センターなどで配布します。

問い合わせ先 県保健医療介護部

介護保険課

☎(643)3322

☎(642)1504

### 「夜須高原ホップ!ステップ!ジャンプ!」事業

社会体験活動や演劇活動などを通して、日常生活や人との関わり方を学び、地域へ踏み出す勇気を

身につけることを目的とする事業です。

対象 主に知的障害がある小学5年生〜高校生

※ 日常生活の中で、基本的な身辺処理ができ、野外活動・社会体験活動が可能な人に限ります。

日程 7月5日(土)〜6日(日)(一泊二日)

※ 9月と11月にも、同事業を行います。

場所 国立夜須高原青少年自然の家(筑前町三箇山1103)など

参加費 2,300円

定員 40人程度

申込方法 6月27日(金)までに、所定の申込用紙を提出する

※ 詳しい内容については、問い合わせてください。

申込・問い合わせ先 国立夜須高原青少年自然の家事業推進課

☎0946(42)5811

☎0946(42)5880



## マナアップ KASUGA

はみ出した庭木は危険!  
きちんと手入れを

道路にはみだした庭木は、歩行者や自動車の通行の妨げになり、大変危険です。

また、交通標識などが見えなくなるなど、交通事故にもつながる恐れがあります。

誰もが快適に安全・安心な道路空間を利用できるよう、定期的な庭木の手入れを心がけてください。

問い合わせ先 道路防災課

☎(584)1111  
☎(584)1143

※ せん定した枝や葉の処理方法については、ごみ減量推進課に問い合わせてください。

問い合わせ先 ごみ減量推進課

☎(584)1111  
☎(584)1147



**かすがボランティアセンター  
障がい児支援ボランティア講座**

障害についての基礎を学んで、ボランティア活動に生かしませんか。

日時 7月10日(木)  
午前10時～正午

場所 春日市社会福祉センター  
2階大会議室(昇町3-101)

演題 「障がいのある人を支える視点」

講師 よしがかりえ 吉開理恵さん(福岡県中央児童相談所判定課長)

定員 30人(申込先着順)

参加費 2600円(ボランティア活動保険費)

申込方法 7月5日(土)までに、電話かファックスまたは直接窓口で申し込む

申込・問い合わせ先 同センター  
(昇町3-101)

☎(501)1136

☎(581)7258

**久留米市母子寡婦福祉会  
就業支援講習会**

母子家庭の母や寡婦の自立促進のための講習会です。

託児(無料・要予約)もあります。

対象 母子家庭の母または寡婦

場所 えーるピア久留米(久留米市諏訪野町1830-6)

**内容**

- ① パソコン講座(入門・初級コース)・計6回
  - ② パソコン講座(中級コース)・計4回
  - ③ 簿記講座・計39回
  - ④ 医療事務講座・計21回
- 受講料(テキスト代)  
①②2,000円  
③3,000円  
④1万2,000円

定員 15人(申込多数の場合抽選)  
申込期限 6月30日(月)②のみ7月18日(金)

※ 日程など、詳しくは問い合わせてください。

申込・問い合わせ先 久留米母子家庭等就業・自立支援センター  
☎0942(36)2626(☎兼用)

**就職をお手伝いします  
障害者就職準備セミナー**

キャリアコンサルタントを講師に迎え、就職に必要な準備や企業が考える「障害者雇用」についての講義を行います。

日時 6月26日(木)  
午前10時～午後12時30分

場所 クローバープラザ502研修室(原町3-1-7)

内容 ▽就職活動に必要なもの▽

**ビジネスマナーの重要性▽履歴書の書き方のポイント▽面接のポイント**

定員 20人程度  
申込方法 事前に予約する  
申込・問い合わせ先 福岡県障害者企業内実習付職業紹介事務局  
☎(415)6800  
☎(415)6801



**参加者募集  
パパママ教室**

夫婦でこれからの出産や育児について考えてみませんか。

対象 妊娠経過が順調で、出産予定日が9月・10月の妊婦とその夫

日時 7月5日(土)  
午後1時30分～4時30分

場所 いきいきプラザ(昇町1-120)

内容 ▽助産師による話「お産の仕組み」とリラクゼーション「育児実技(もく浴実習など)」

定員 20組(申込先着順)

参加費 1組400円  
申込方法 6月16日(月)～27日(金)に、電話かファックスで住所、氏名、生年月日、電話番号、出産予定日を伝える



※ 当日は、母子健康手帳を持ってきてください。

申込・問い合わせ先 健康課  
☎(501)1134  
☎(501)0051

**福岡県教育委員会  
心と体の発達巡回教育相談**

筑紫地区に居住する就学前の児童と保護者が対象です。

相談を希望する人は、事前に申し込んでください。

期日 7月23日(水)  
時間 午前9時～午後5時

場所 大野城市役所4階全員協議会室(大野城市曙町2-2-1)など

主な相談内容  
▽子どもの日常生活で困っている問題  
▽子どもの精神発達、発育障害などに關する問題  
▽子どもの発達、発育障害などに關する問題

▽集団生活で困っている問題

▽入学に關する問題

申込方法 6月30日(月)までに、窓口または電話で申し込む  
申込・問い合わせ先 春日市学校

**教育課**

☎(584)1111  
☎(584)1153

**ウエルカムかすが  
お友達作りティーパーティー**

子育てに關する情報もたくさん用意しています。  
友達作りにも、ぜひ参加しませんか。

対象 春日市に、新しく引越してきた妊婦や、乳幼児をもつ保護者

日時 7月3日(木)  
午前10時30分～正午

場所 ぽればれ館(春日1-38)  
参加費 500円  
定員 20組

申込方法 6月30日(月)までに、電話かファックスで住所、氏名、電話番号、子どもの人数を伝える

申込・問い合わせ先 NPO法人 子育てネットワーク春日  
☎(572)8740(☎兼用)





### 奴国の丘歴史資料館

#### 親子体験教室

土器・土笛・ガラス玉作り、草木染めなどの体験教室です。  
夏休みの課題や思い出づくりにあなたも参加してみませんか。  
小学4年生以上なら子どもだけの参加もできます。

#### 内容・期日

- ①土器・ハニワ作り 7月21日(月)
- ②土器・土笛作り 7月27日(日)
- ③ガラス玉作り(小学4年生以上対象) 8月5日(火)
- ④草木染め体験 8月9日(土)

※ ①と②で作った作品は、8月23日(土)に焼きます。

**時間** 午前9時～正午  
**場所** 同資料館(岡本3-57)  
**参加費**(材料代) 各1000円  
**定員** 各40人(申込多数の場合抽選)

#### 申込期間

- ①6月21日(土)～7月10日(木)
- ②6月27日(金)～7月17日(木)
- ③7月5日(土)～25日(金)
- ④7月9日(水)～30日(水)

#### 申込方法

各申込期間中に、電話かファックス、または直接窓口で住所、氏名、電話番号、希望の教室を伝える

※ 詳しくは問い合わせてください

#### 申込・問い合わせ先 同資料館

☎(501)1144  
FAX(573)1077

#### シニアワークショッププログラム事業

##### 技能講習

(社)福岡県シルバー人材センター連合会は、働く意欲のある高齢者のために技能講習を行います。受講は無料です。

#### 内容 ネットワーク管理講習

**対象** 60歳～69歳の求職中の人  
※ 就業中の人や、過去1年間に同連合会主催の講習を受講した人を除きます。

**日時** 7月7日(月)～16日(水)(8日間)  
午前10時～午後4時(土・日曜日を除く)

**場所** 第7岡部ビル(福岡市博多区博多駅前2-20-15)  
**定員** 25人(申込多数の場合抽選)

**申込方法** 6月30日(月)(必着)までに、市福祉計画課にある申込用紙を提出する

#### 申込・問い合わせ先 同連合会

☎(414)0287  
FAX(414)0297

#### 春日まちづくり支援センター

##### からのお知らせ

##### マジック教室

マジックを楽しみながら仲間

#### づくりをしませんか。

**日時** 毎月第2・4金曜日  
午後1時～3時  
**参加費** 500円と実費(グッズ代)

#### ○みらい・かすがアンビジャス広場

親子遊びなどを通して交流しませんか。

**対象** 子育て中の親子や子育てに興味のある人  
**日時** 毎月第2月曜日  
午前10時30分～正午

**参加費** 200円(保険料含む)  
**場所** 申込・問い合わせ先 同センター  
「ぶどうの庭」(〒816-0864須玖北5-1-55)

☎(589)3388  
FAX(589)3399  
machicen@bb.cst.ne.jp

#### 福岡県立福岡農業高等学校 学校開放講座

**講座内容・受講料**  
○「食料と生活」講座(8,000円)  
▽手打ちうどん▽パン製造▽ピザ、ソーセージづくりなど

#### ○「農業と環境」講座(1万円)

▽花、野菜の栽培▽みかんの収穫▽鶏糞製など  
※ 詳しい内容については、直接問い合わせください。

#### 対象 原則、全日程に参加できる人

**日程** 7月26日～12月6日の土曜日のうち、計8回

#### 日のうち、計8回

**時間** 午前10時～午後1時  
**定員** 各20人(申込多数の場合抽選)

#### 申込方法

7月7日(月)～11日(金)(必着)に、往復ハガキに講座名、住所、氏名、性別、年齢、電話番号を書いて送る

**申込・問い合わせ先** 同学校開放講座実行委員会(〒816-0134太宰府市大佐野250)

☎(924)5031  
FAX(928)0740

#### 筑紫女学園大学 公開講座

「子どもの育ちを支える人のために」こころ、発達、関わり方」と題し、保護者や保育者を対象とした公開講座を行います。受講は無料です。

**日程**  
▽7月12日(土)(託児は7月4日(金)までに要申込)  
▽8月9日(土)  
▽9月13日(土)  
▽10月11日(土)(託児は10月3日(金)までに要申込)

#### 時間

午後2時～4時  
**場所** 同大学8号館8103教室(太宰府市石坂2-12-1)

#### 定員

各50人(申込先着順)  
**申込方法** ハガキかファックスで住所、氏名、電話番号、希望

☎(572)8740(☎兼用)

#### 日を伝えるか、ホームページから申し込む

※ 詳しい内容については、問い合わせてください。

#### 申込・問い合わせ先 同大学生涯学習センター

☎(925)9685  
FAX(928)6252

http://www.chikushi-u.ac.jp

#### ワークショップ「バランスセミナー」 夫婦で我が家の未来予想図

家計や保険のプロ、ファイナンシャルプランナーのアドバイスを受けて、「我が家の未来」を描いてみませんか。  
受講は無料で、託児(一人500円・要申込)もあります。気軽に参加してください。

**日程** 6月28日(土)、7月5日(土)(計2回)  
**時間** 午前10時～11時30分  
**場所** ふれあい文化センター学習室1(大谷6-24)

**講師** 森田 努さん(ファイナンシャルプランナー)

#### 定員

10組(申込先着順)  
※ 一人でも受講もできます。

#### 申込方法

6月25日(水)までに、電話かファックスで住所、氏名、電話番号、子どもの人数を伝える

**申込・問い合わせ先** NPO法人子育てネットワーク春日



### 筑紫保健福祉環境事務所 アルコール相談

アルコール問題に関して、専門  
医が相談に応じます。  
費用は無料です。

日時 毎月第4火曜日

午後1時～3時

場所 同事務所(大野城市白木原  
3-5-25筑紫総合庁舎  
内)

申込方法 電話で予約する

申込・問い合わせ先 同事務所障  
害者福祉係

☎(513)5585

☎(513)5598

### 弁理士の日

### 全国一斉無料特許相談会

特許・実用新案・意匠・商標の出  
願に関するほか、訴訟・調  
査・外国での特許取得などに関す  
る相談に応じます。

申し込みは不要です。

日時 6月28日(土)

午前10時～午後4時(受付  
は午後3時まで)

場所 久留米ビジネスプラザ(久  
留米市宮ノ陣4-29-11)

相談時間 一人30分以内

定員 30組程度

問い合わせ先 日本弁理士会九州  
支部

☎(415)1139

☎(415)1169



### 厚生労働省主催 慰霊巡拝参加者募集

先の大戦における、次の戦域で  
の戦没者の遺族を対象に、慰霊巡  
拝参加者を募集します。

戦域 東部ニューギニア

対象 慰霊巡拝を行う戦域におけ  
る戦没者の配偶者(再婚し  
た人を除く)、父母、子、兄  
弟姉妹

日程 10月18日(土)～25日(土)(8日  
間)

定員 40人

申込方法 6月27日(金)までに、電  
話で申し込む

申込問い合わせ先 福祉計画課

☎(584)1111

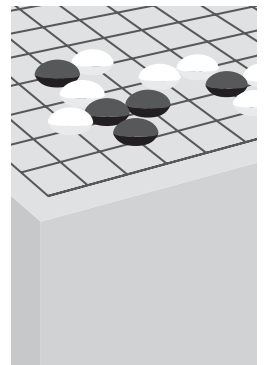
☎(584)3090

### 参加者募集

### 第10回福岡県青少年囲碁大会

県知事杯争奪戦のほか、囲碁教  
室やプロ棋士による講演などを行  
います。参加費は無料です。

対象 県内に居住する就学前児童  
～高校生



日時 8月17日(日)

午前9時～午後5時

場所 パビヨン24ガスホール(福  
岡市博多区千代1-17-1)

定員 300人

申込期限 6月30日(月)～7月29日  
(火)

※ イベント内容や申込方法な  
ど、詳しくは問い合わせしてくだ  
さい。

問い合わせ先 福岡県生活労働部  
青少年課

☎(643)3386

☎(643)3389

### NPO法人春日イーグルス グリーンアドベンチャークラブ

カヌー、自然観察、海水浴、ネイ  
チャーゲームなどで、自然に触れ、  
楽しみながら、いろいろなことを  
体験しませんか。

対象 小学4年生～6年生

日時 7月12日(土)～13日(日)(一泊  
二日)

場所 玄海少年自然の家(宗像市  
神湊1276)

参加費 1万円(別途保険料が必  
ず)

### 要

定員 25人(申込先着順)

申込方法 6月24日(火)までに、電  
話で申し込む

※ 雨天時は日程を変更します。

申込・問い合わせ先 NPO法人  
春日イーグルス

☎(595)5197(☎兼用)

### 自宅で学べる放送大学 20年度第2学期学生募集

放送大学は、衛星放送(CS)で  
授業を行う、国がつくった大学で、  
「いつでも、どこでも、誰でも学べ  
る」生涯学習の機会を自宅で手軽  
に得ることができます。

現在、教養学部と大学院の学生  
を募集しています。

募集期間 6月15日(日)～8月31日  
(日)

※ 随時、体験入学を受け付けて  
います。

資料請求・問い合わせ先 放送大  
学福岡学習センター

☎(473)1365

☎(473)1362

☎(473)1362

☎(473)1362

☎(473)1362

☎(473)1362

☎(473)1362

☎(473)1362

☎(473)1362

☎(473)1362

☎(473)1362

☎(473)1362

スト)を交付したすべての事業者  
を対象に、前年度1年間に交付し  
た同管理票の交付などの状況に関  
して、報告書を作成し、都道府県知  
事などに提出することが義務付け  
られました。

なお、電子マネーフエストの利用  
分については報告の必要はありま  
せん。

報告対象 平成19年4月1日～20  
年3月31日の1年間に交付  
した産業廃棄物管理票

提出方法 6月30日(月)(必着)まで  
に、窓口へ提出するか電子  
申請システムで報告する  
(郵送可)

※ 作成方法については、県ホー  
ムページ(☎http://www.pref-  
fukuoka.lg.jp/)で確認してくだ  
さい。

提出・問い合わせ先 筑紫保健福  
祉環境事務所(大野城市白  
木原3-5-25筑紫総合庁  
舎内)

☎(513)5586

☎(513)5598

☎(513)5598

☎(513)5598

☎(513)5598

☎(513)5598

☎(513)5598

☎(513)5598

☎(513)5598

☎(513)5598

☎(513)5598

☎(513)5598

☎(513)5598

☎(513)5598

☎(513)5598

☎(513)5598

☎(513)5598

☎(513)5598

☎(513)5598

☎(513)5598



# できることから始めよう！ STOP地球温暖化

## ～エコライフ道場～

もうすぐ夏。エアコンを利用する機会も増える季節です。そこで、家庭消費電力の25%を占めるエアコンの活用術を知り、エコライフを実践しませんか。

### 活用術と年間の電気代・CO<sub>2</sub>削減効果(エアコンは6～9畳用)

- 設定温度を28℃にする  
電気代約670円節約、CO<sub>2</sub>約10kg削減(26℃との比較)
  - フィルターの掃除を2週間に1回は行う  
電気代約700円節約、CO<sub>2</sub>約11kg削減
  - 買い替える時は省エネ達成率100%のエアコンにする  
電気代約1万4,700円節約・CO<sub>2</sub>約240kg削減(10年前のエアコンとの比較)
- ※ 室外機は「日よけ」を立てかけるなどして日陰にし、送風口の前には物を置かないなどの工夫も効果的です。

クールビズを実践して体感温度を下げたり「よしず」や朝顔などのつる性の植物で室内に直接日光が入らないようにしたりすることも、夏のエコライフ術です。  
無理なく持続できるエコライフを始めましょう。



問い合わせ先 環境課 ☎(584)1111 FAX(584)1147

## 福岡県快適な住まいづくり 推進助成制度

県は、環境にやさしく耐久性にも優れた優良な木造住宅の普及促進を図るため、県内加工材を使用した木造住宅を新築または購入する人に、予算の範囲内で助成金を交付します。

対象 平成20年4月～7月に、県内で県の定める建設基準に適合する住宅を新築・購入

する人

助成内容 床面積1㎡当たり  
2,706円(限度額47万  
円)

募集枠 50戸(予定)

申込方法 7月1日(火)～31日(木)  
に、申込書と必要書類を窓  
口に提出する

提出・問い合わせ先 県住宅計画  
課 民間住宅係

☎(643)3731

FAX(643)3737

URL <http://www.pref.fukuoka.jp>

## 平成20年度 税務職員募集

受験資格 昭和62年4月2日～平成3年4月1日生まれの人

試験の程度 高等学校卒業程度

申込期間 6月24日(火)～7月1日(火)(当日消印有効)

一次試験日 9月7日(日)

※ 申込方法や二次試験日など、詳しくは問い合わせてください。  
なお、この試験は、人事院が行

う「平成20年度国家公務員採用Ⅲ種試験」の税務職種試験です。  
問い合わせ先  
▽筑紫税務署 総務課  
☎(923)1400  
▽福岡国税局 人事第二課  
☎(411)0031  
▽国税庁ホームページ  
URL <http://www.nta.go.jp>

## お題は「生」 平成21年歌会始

平成21年歌会始のお題は、「生」です。

### 詠進歌の詠進要領

- お題を読み込んだ自作の短歌で一人一首とし、未発表のものに限りませ。
- 習字用の半紙を横長に使い、右半分にお題と短歌、左半分に郵便番号、住所、電話番号、氏名(本名、ふりがなつき)、生年月日、職業(なるべく具体的に)を縦書きしてください。

無職の場合は、「無職」と書き、以前に職業に就いたことがある場合は、なるべく元の職業を書いてください(主婦の場合は、「主婦」で可)。

○毛筆で自書してください。ただし、海外から詠進する場合は、用紙は随意とし、毛筆でなくても差し支えありません。

○病気または身体障害のために、毛筆で自書することができない

場合は、次の方法によることができます。

▽代書(墨書)で詠進し、代筆の理由と代筆者の住所と氏名を別紙に書いて添える。

▽本人がワープロやパソコンなどの機器を使用して印字し、これらに書いて詠進歌に添える。

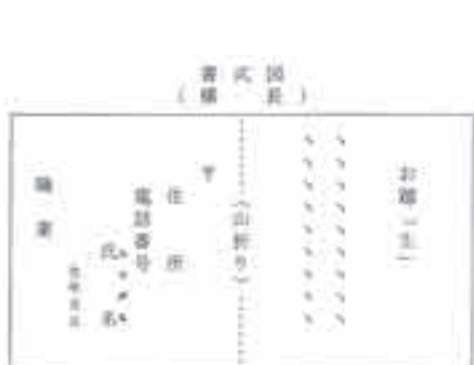
▽視覚障害がある人は、点字で詠進することができる。

詠進歌送付方法 9月30日(火)(当日消印有効)までに、「〒100-8111宮内庁」あてに、封筒に「詠進歌」と書いて送る

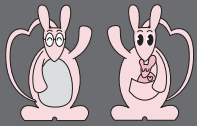
※ 疑問がある場合は、9月20日までに、宮内庁式部職あてに、郵便番号、住所、氏名を書き、返信用切手をはった封筒を添えて問い合わせてください。

詠進・問い合わせ先 宮内庁

URL <http://www.kunaicho.go.jp/12/d12-08.html>



# カンガルー通信



春日市子育て支援センター

(須玖南2-120すくすくプラザ内)

☎(584)1010 ☎(584)7739

URL <http://www.city.kasuga.fukuoka.jp/kosodate>

## たんぽぽメール

知っていますか？子育てサロン

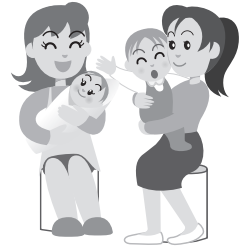
「子育てサロン」は、身近な地域で子育てを楽しみながら、仲間を作りお互いに支えあう活動です。

市内では、12の地区公民館で子育てサロンが行われています。「子育てをみんなで楽しみたい」「子育ての悩みを分かち合いたい」という気持ちをもった人の気軽な集まりです。

身近に子育てを共感し協力し合う仲間ができたり、子どもにとってもお友だちができたり、家ではできない遊びが楽しめたりしますよ。ぜひ親子で遊びに行ってみませんか。

### サロン名(地区)

- ▷ちびっこ広場(ちくし台)
- ▷おはなしの部屋(岡本)
- ▷あんぱんまんくらぶ(サン・ピオ)
- ▷親子ふれあいピクス(小倉東)
- ▷わかばっこ(若葉台東)
- ▷北びよサロン(下白水北)
- ▷子育てサロンしゅっぱぽ(上白水)
- ▷子育てコミュニティ(桜ヶ丘)
- ▷子育てコミュニティ天てんひろば(天神山)
- ▷子育てコミュニティひまわり(大土居)
- ▷子育てサロン(平田台)
- ▷もみじっこ(紅葉丘)



### 申込・問い合わせ先 ファミリー・サポート・センターかすが

(すくすくプラザ内)

☎(584)7700 ☎(584)7739

開設：月～金曜日 午前8時30分～午後5時

## 内臓脂肪の蓄積にご用心

7月から始まる市民健診では、今年から、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した「特定健診」を行います(2,3ページ参照)。

自分の生活を見つめなおし、メタボリックシンドロームを予防・改善しましょう。

### 肥満のタイプ

肥満には主に皮膚の下に脂肪がつく「皮下脂肪型肥満」と臓器の周りに脂肪がつく「内臓脂肪型肥満」の2つのタイプがあります。この2つのうち、特に「内臓脂肪型肥満」の人は生活習慣病になりやすいといわれています。

きました。

「アディポサイトカイン」には、血管の弾力性を保つ善玉物質の「アディポネクチン」や、血栓を作りやすくする悪玉物質「PAI-1」などがありますが、内臓脂肪がたまる、善玉物質の分泌が減り、悪玉物質が増えてしまいます。その結果、高血圧、高脂血症、糖尿病が引き起こされ、メタボリックシンドロームへと進行していき

内臓脂肪はなぜこわい？  
脂肪細胞は、エネルギーを貯蓄しているだけでなく、脂肪細胞自体が「アディポサイトカイン」という物質を分泌する巨大な内分泌臓器であることが分かって

### 内臓脂肪型肥満



りんご型体系(中高年の男性に多い)  
おなか周りが男性なら85cm以上、女性なら90cm以上を目安に判定します。

### 皮下脂肪型肥満



洋なし型体系(女性に多い)  
女性も閉経後は内臓に脂肪がたまりやすくなるため、注意が必要です。

(脂肪肝)、GPT値が上昇します。さらに、中性脂肪がおなか周りの脂肪細胞にたまり、BMI値、腹囲が上昇します。なお、これらの検査項目は、特定健診の検査項目となっています。

内臓脂肪は、運動や食生活を見直すことで比較的早く減らすことができます。自分の体の状態を知るために特定健診を受診し、内臓脂肪をためない生活をスタートさせましょう。

GPT ほとんどが肝細胞に含まれ、この数値が高いと、肝臓障害が疑われる。

BMI 肥満度を表す指数(体重(kg)÷身長(m)÷身長(m))。

Kenko Keijiban

## 健康 掲示板

健康課(いきいきプラザ内)  
☎(501)1134 ☎(501)0051

内臓脂肪が蓄積される原因  
食べすぎ、運動不足によって蓄積される余分なエネルギーは、血液中の中性脂肪となって中性脂肪値を上昇させます。また、中性脂肪が肝臓にたまり



市の人口 5/15 現在

- ◎総人口 109,425人
  - 女 55,938人
  - 男 53,487人
- ◎世帯数 43,809世帯

悩み/高齢者/子ども/障害者/女性/人権 相談窓口

■悩みの相談

心配ごと相談 ☎(581)7225  
毎週水曜日/10時~15時/  
春日市社会福祉センター 4階  
不安・悩み電話相談  
☎(741)4343 / 24時間受付  
/福岡いのちの電話

■高齢者のための相談

シルバー 110番  
☎(584)3344 ☎(584)3354  
月曜日を除く毎日/受付9時  
~16時/高齢者総合相談セン  
ター(クローバープラザ内)

高齢者のあらゆる相談

▷北地域包括支援センター  
☎(589)6227 ☎(589)6228  
▷南地域包括支援センター  
☎(595)8188 ☎(595)6069  
いずれも8時30分~17時

■子どもに関する相談

子育て・子どもの悩み相談  
☎(584)1015 ☎(584)7739  
月~土曜日/9時30分~18時  
/子育て支援センター家庭児  
童相談室(すくすくプラザ内)

子どもの権利110番(電話相談)

☎(752)1331 / 毎週土曜日  
/ 12時30分~15時30分/  
天神弁護士センター

■障害者のための相談

聴覚障害者のためのファック  
ス悩み相談 ☎(721)4343  
月~金曜日9時~18時/土曜日  
9時~13時/福岡いのちの電話

■女性のための相談

暴力・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  
月曜日を除く毎日/受付9時  
30分~16時(金曜日は18時  
~20時30分も)/あすばる  
相談室(クローバープラザ内)

性犯罪などの電話相談

☎(632)7830 / 月~金曜日  
/ 8時30分~17時15分/福  
岡県警ミズ・リリーフ・ライン

■人権相談

定例人権相談

☎(584)1111 ☎(584)1153  
第1火曜日(6月は第1月曜日)  
/10時~15時/市役所2階市  
民相談室

人権相談

☎(922)2881 ☎(922)3342  
月~金曜日/8時30分~17  
時/福岡法務局筑紫支局

# にんじん畑 今日の給食なまは？

今月の給食  
6月4日の給食

市内全中学校で行う弁当箱形式の給食「選択制給食」では、管理栄養士が献立を作成しています。また、毎日の食事の中で不足しがちな栄養素として、食物繊維を多く含む食材を給食の中で積極的に取り入れています。

(春日市教育委員会)



▲ ひじきご飯、照り焼きチキン、辛口れんこん、かぼちゃのいとこ煮、わかめとたこの酢の物、りんご、牛乳 (830kcal)

## PICKUP

### ひじきごはん

ひじきは、カルシウム・鉄やマグネシウムの栄養価が抜群で、豊富な食物繊維を含む食材です。

また、たんぱく質と一緒に摂取すると吸収がよくなるので、油揚げと炒めたり、大豆と合わせて含め煮にすると効果的です。

#### 材料(4人分)

- ご飯……………茶碗4杯分程度
- しらす干し……………大さじ1
- 干し椎茸(スライス)……………3g
- 人参……………40g(約1/3本)

- 芽ひじき……………6g
- サラダ油・みりん……………各小さじ1
- 砂糖・だし汁……………各大さじ1
- 塩……………少量
- 料理酒……………小さじ2
- 濃口しょうゆ……………大さじ1.5
- 枝豆……………10粒程度

#### 作り方

- ①水で戻した芽ひじき・干し椎茸と人参・しらす干しを油で炒め、調味料を加えて煮る。
- ②炊きあがったご飯に、①の具を混ぜ、枝豆を散らす。



### 長雨の候

樹々の緑もいよいよ深くなり、入梅のころとなりました。私の好きな深山では5月に桃色の美しいシャクナゲの花が咲きました。

しかし、地球規模での環境変化のためか、今年も開花の時期は10日程度ずれていました。

「STOP地球温暖化!」。春日市では5月末から緑のカーテン事業(市庁舎壁面緑化事業)に取り組んでいます。

NN



写真:シャクナゲ

## 奴国写真館

昇町八幡宮前の  
庚申塔

市内に12基ある庚申塔の中では最も古いと考えられるもので、記年銘はありませんが、江戸時代の中ごろのものと思われます。

光背窓には「庚申尊」の文字が、1字1字独立させて彫られています。

庚申塔は、室町から江戸時代にかけて日本に広まった庚申信仰の共養塔として造られた石碑ですが、後には塞の神などと混合され、村境を守る神の役割も担うようになりました。



(奴国の丘歴史資料館)

高さ 約1.1m