

KASUGA

輝き ふれあい 安らぎの都市

市報 かすが

平成20年
10/15
No.887

News of cover

9月22日、表紙の題材を求めて春日公園へ行き、お父さんと一緒に仲良く遊んでいた兄妹を撮影。

偶然にもこの日は、お兄ちゃんの5歳のバースデーでした。

お誕生日、おめでとうございます。



第35回

春日市文化祭

財政健全化判断比率と報告します
資金不足比率

CONTENTS

- 06 市からのお知らせ
- 09 情報ひろば
- 16 カンガルー通信
健康掲示板

第35回

●11月2日(日)・3日(月)●

春日市文化祭

日 時

- 11月2日(日)・3日(月)
- ▷2日:午前10時～午後4時30分
- ▷3日:午前9時30分～午後4時

場 所

- ふれあい文化センター(大谷6-24)
- 市民スポーツセンター・勤労青少年ホーム(大谷6-28)

※ 当日は、臨時駐車場として大谷小学校グラウンドを開放します。

展示

2日(日)・3日(月)
午前10時～午後4時30分(3日は午後4時まで)

市民や市内団体の皆さんの作品を展示します。



ふれあい文化センター	
新館1階ギャラリー	絵画展
旧館1階学習室1	郷土史展
旧館2階多目的室A	墨絵展
旧館2階多目的室B	木彫展
旧館2階学習室2	消費生活展(春日市消費者の会)
旧館2階学習室3	▷陶芸展▷俳句展
旧館2階学習室4	手芸展
旧館2階実習室	▷短歌展▷自分史展▷万葉の会展▷社会教育学級展(春日を見つめよう学級・高齢者学級・家庭教育学級)
旧館2階大会議室	いけ花展

市民スポーツセンター	
1階研修室	写真展
剣道場	盆栽展
勤労青少年ホーム	
1階集会室	福祉関係団体展(春日市身体障害者福祉協会・春日市手をつなぐ育成会)
1階講習室	中国児童書画展
2階体育室	▷書道展▷社会教育関係団体展(春日市婦人会・春日市生活学校・学びすと春日)

バザー

2日(日)・3日(月)
午前10時～午後4時30分
(3日は午後4時まで)
ふれあい文化センター新館前芝生広場
勤労青少年ホーム横遊歩道

社会教育・福祉関係団体が
食べ物や陶芸品、野菜などを販売します。



春日市高陶会	陶製花入れ、壺、茶わん
春日市国際交流ネットワーク会	カレーライス、紅茶
春日市少年の船実行委員会	サーターアンダギー、イモスティック、綿菓子
春日市生活学校	焼きそば、お茶、廃油利用石けん、EMボカシ
陶芸協会春窯会	陶器
共同作業所 はるかぜ	手すきハガキ、押し花コースター、押し花マグネットなど
ゆり工房	クッキー、ラスク、マフィン、手作り小物など
いずみ会	野菜即売
ガールスカウト福岡県第29団	丸天うどん、緑茶
春日市手をつなぐ育成会	リサイクル衣料品、陶器、雑貨など
子ども未来ネットワーク春日	やきとり、綿菓子、飲料
ボーイスカウト春日第一団	豚汁、栗入り小豆ごはん
学びすと春日	ぜんざい、小豆、手作り小物など

お茶会

2日(日)・3日(月) 午前10時～午後3時
ふれあい文化センター

	2日(日)	3日(月)
新館1階ふれあいプラザ (図書館入口前)	福岡国際茶道会	裏千家(茶道協会)
旧館1階集会室B	春日青年茶道教室	表千家(茶道協会)

ミニ講演会

3日(月) 午前11時～正午
ふれあい文化センター旧館2階学習室2

春日市消費者の会主催の消費生活展の中で、食事バランスガイド講習会を行います。

演題 「食事バランス大丈夫？」

講師 春日市管理栄養士

ホールイベント

芸能発表会(芸能発表会実行委員会主催)

3日(月) 午前9時30分～午後4時
ふれあい文化センタースプリングホール

一般から応募があった団体が、舞踊や民謡、和太鼓、コーラス、ダンスなどをステージで披露します。

1	謡曲連盟岡本有志会	謡曲
2	ゴールデンキッズ	ジュニアダンス
3	SunB-KID's	ジュニアダンス
4	春日市前結び常舞同好会	常舞
5	いずみ太鼓	和太鼓
6	フラスタジオ・モーハラ&ル・レブ泉	フラダンス
7	60歳からのミュージックサークル	ミュージック
8	剣詩舞同好会	剣詩舞
9	M & K ダンスサークル	社交ダンス
10	日本舞踊花柳流 豊扇会	日本舞踊
11	ポコ・ア・ポコ	手話ダンス
12	コーラス泉	コーラス

キッズコーナー

ふれあい文化センター新館情報プラザ

バルーンアートに挑戦!

2日(日) 午前10時～午後3時

風船を使って、花や犬、きりん、うさぎを作ります。

※ 材料がなくなり次第、終了することがあります。

おはなし広場 3日(月)

午前11時～11時30分 0歳からのおはなし会

午前11時30分～正午 紙芝居のへや

午後2時～3時 3歳からのおはなし会

午後3時～3時30分 小学生のおはなし会



13	混声合唱団つくしの風	コーラス
14	コーロ・なぎのき	コーラス
15	Honey-Kids	ジュニアダンス
16	ビクシーオーレ	ジュニアダンス
17	ブア・リリア・かすが	フラダンス
18	キャッツ	社交ダンス
19	春日市吟詠剣詩舞連盟	吟詠
20	大谷小学校ママさんコーラス プリティーウーマン	コーラス
21	民俗楽 颯響	器楽合奏・鈴太鼓
22	ジュニア・リズム・バトン・フレンズ・大谷サークル	バトン
23	春日市少年の船	群読・よさこい
24	春日太鼓保存会	和太鼓

※ 出演順番・内容は都合により変更になる場合があります。

問い合わせ先 社会教育課 ☎(575)4121 FAX (593)7380

財政健全化判断比率と資金不足比率

報告します

平成 19 年 6 月に、「地方公共団体の財政の健全化に関する法律」が成立し、新たに 4 つの財政健全化判断比率と資金不足比率を議会に報告し、公表することが義務づけられました。

これは、議会や住民の監視の下、地方公共団体の財政の健全性を以前にも増して確保するためです。

そこで、本市の状況と、これらの指標の概要について報告します。

■春日市の財政健全化判断比率と資金不足比率（単位：％）

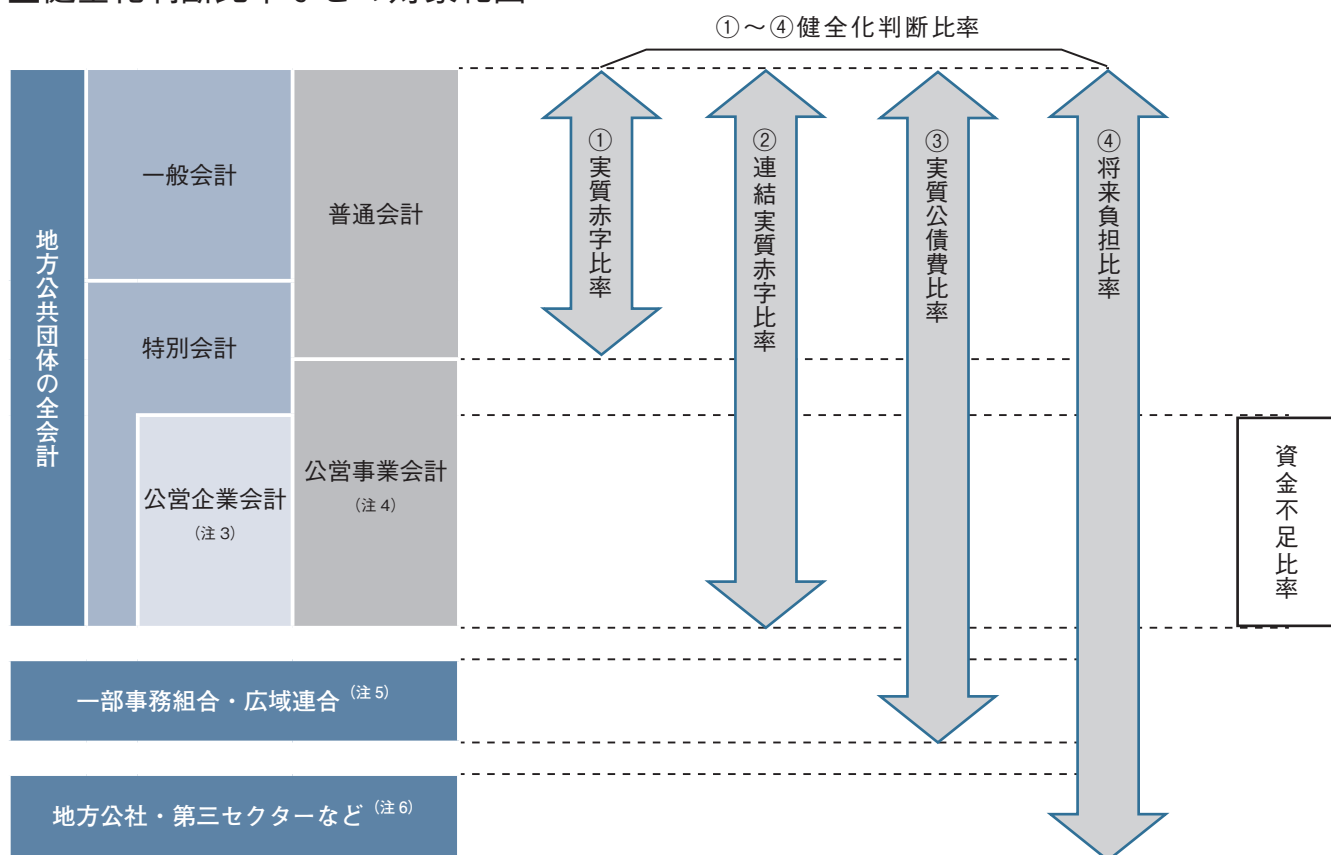
財政健全化判断比率			早期健全化基準	財政再生基準
①実質赤字比率	—	普通会計 ^(注1) を対象とした実質赤字の標準財政規模 ^(注2) に対する比率で、赤字の程度を指標化したものです。「—」は、赤字がない（黒字である）ことを示しています。	12.63	20.00
②連結実質赤字比率	—	全会計を対象とした実質赤字の標準財政規模に対する比率で、全会計の赤字の程度を指標化したものです。「—」は赤字がない（黒字である）ことを示しています。	17.63	30.00
③実質公債費比率	12.1	借入金の返済金およびこれに準じる負担金などの標準財政規模に対する比率で、資金繰りの危険度を指標化したものです。一部事務組合などへの負担金などに含まれる公債費に充てる費用なども含んでいます。 平成 20 年度からは単年度の償還額が減少傾向にあることから、平成 21 年度以降は改善に向かう予定です。	25.0	35.0
④将来負担比率	8.1	全会計と加入する一部事務組合などを対象として、一般会計などが将来負担すべき実質的な借入金などの標準財政規模に対する比率です。 今後は、市債借入残高が減少傾向であることから、改善に向かう予定です。	350.0	

資金不足比率 (下水道会計)		早期健全化基準
—	企業会計ごとの事業規模に応じた資金不足の比率で、本市では下水道事業が該当します。 「—」は資金不足がないことを示しています。	20.0

早期健全化基準を超えた場合、財政健全化計画を策定し、外部監査に付し、自主的な改善努力による財政健全化を図ることになります。

財政再生基準を超えた場合、財政再生計画を策定し、外部監査に付し、国などの強い関与の下で財政の再生化を図ることになります。

■健全化判断比率などの対象範囲



～語句の注釈～

(注1) 普通会計

一般会計と土地取得事業特別会計を合算したものです。

(注2) 標準財政規模

地方公共団体の一般財源の標準規模を示します。

本市は 173 億 3,779 万 9,000 円 (平成 19 年度 臨時財政対策債発行可能額を含む) です。

(注3) 公営企業会計

下水道事業会計が含まれます。

(注4) 公営事業会計

国民健康保険事業特別会計、老人保健医療事業特別会計、介護保険事業特別会計が含まれます。

(注5) 一部事務組合・広域連合

業務を他市町と協力して行うために設立されたもので、一部事務組合としては春日・大野城・那珂川消防組合、春日大野城衛生施設組合など、広域連合としては福岡県後期高齢者医療広域連合が含まれます。

(注6) 地方公社・第三セクターなど

公有地の拡大の推進に関する法律第 10 条に基づき、公共用地の取得や管理、処分などを行うことを目的として設立された春日市土地開発公社が含まれます。



今回報告した指標は、主に「赤字の程度」や「借入金の返済金などで、将来負担することになる額の程度」を表し、現在の数値からは、本市の財政状況は健全段階にあるといえます。

これからも現状に慢心することなく、堅実な財政運営を図っていきます。

問い合わせ先 財政課財政担当

☎(584)1111 FAX(584)1145

今年の表彰者は24人、2団体 第21回春日市表彰式

市は、毎年11月3日の「文化の日」に、福祉や教育、スポーツなどさまざまな分野で市の発展に寄与した人や市民の模範となる人などを表彰しています。

今年は24人、2団体を表彰します。表彰者の功績をたたえるため、ぜひ来場してください。

日時 11月3日(月) 午前10時～正午ごろ

場所 ふれあい文化センターサンホール(大谷6-24)

問い合わせ先 総務課総務法制担当

☎ (584) 1111 **FAX** (584) 1145



出前トーク「市長と語る」 全体トークを開催

各地区の出前トークに参加できなかった市民の皆さんを対象に、出前トーク「市長と語る」の全体トークを行います。

当日は、市の財政や防犯活動の取り組み状況などについて説明し、その後、参加者の皆さんとの意見交換を行います。

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。気軽に参加してください。

日時 11月15日(土) 午前10時～11時30分

場所 ふれあい文化センター旧館2階大会議室(大谷6-24)

※ できるだけ公共交通機関を利用してください。

定員 100人(当日先着順)

※ 託児を希望する人は、11月6日(木)までに、電話かファックスで住所、氏名、電話番号を伝えてください。

託児申込・問い合わせ先 行政管理課行政管理担当

☎ (584) 1111 **FAX** (584) 1145

医療証の申請は済んでいますか

医療費支給制度の改正

10月1日から、乳幼児・障害者・ひとり親家庭等医療(旧母子家庭等医療)制度が改正されました。制度の対象となる人には申請書を送付していますので、まだ申請が済んでいない人は、急いで手続きを行ってください。

なお、期限切れの医療証を誤って病院などで使用した場合、自己負担となることがありますので注意してください。

また、制度改正に伴い、次の要件を満たす人も新たに対象となります。市国保年金課窓口で申請してくださ

い。

新たな対象者

▷ 重度障害者医療 精神手帳1級を持っている人

▷ ひとり親家庭等医療(旧母子家庭等医療) 父子家庭(義務教育就学後～18歳の年度末)

※ 所得制限などがあるため、添付書類が必要となります。事前に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 **FAX** (584) 1141

高齢者対象

インフルエンザ予防接種

高齢者を対象に、インフルエンザの予防接種を行います。希望する人は病医院で予約して接種してください。

対象

- 春日市の住民票を有する65歳以上の人
- 春日市の住民票を有する60歳～64歳の人で、次のいずれかに該当する人
 - ▷心臓、腎臓、呼吸器の機能に重い障害があり、身体障害者手帳1級の人(障害手帳を病医院に持参すること)
 - ▷ヒト免疫不全ウイルス(HIV)感染者で、医師から接種を行うことが望ましいと判断された人

期間 10月15日(水)～平成21年2月28日(土)

※ 12月上旬までに接種することをお勧めします。

料金 1,000円

○次の人は無料で接種できます

生活保護を受けている世帯や市民税非課税世帯の人は無料です。ただし、事前に自己負担金免除の申請が必要です。

自己負担金免除の申請方法 10月15日(水)以降、接種する前に、健康課(いきいきプラザ)または高齢課(市役所本庁)で手続きをする

※ 同じ世帯に市民税の申告が済んでいない人がいる場合は、申告が必要です。

また、平成20年1月1日以降に転入してきた市民税非課税世帯の人は、事前に健康課に問い合わせてください。

問い合わせ先 健康課

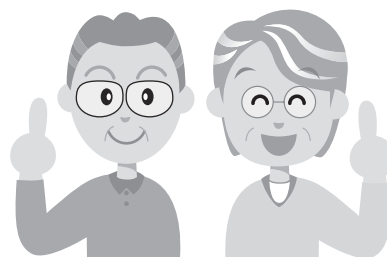
☎ (501)1134 ☎ (501)0051

■指定病医院一覧表

番号	病医院名	電話番号
1	荒牧内科	☎(501)1158
2	池田脳神経外科	☎(589)0150
3	伊原春日クリニック	☎(582)1478
4	上田胃腸科内科医院	☎(591)5963
5	円入橋胃腸科外科医院	☎(596)2110
6	大西内科クリニック	☎(595)2001
7	岡部病院	☎(573)5885
8	おかもと内科医院	☎(595)6608
9	おの子どもクリニック	☎(501)2323
10	かくた小児科医院	☎(574)6168
11	かわらだクリニック	☎(583)9678
12	城戸整形外科クリニック	☎(513)5002
13	くぼた小児科医院	☎(595)0822
14	桑野整形外科医院	☎(571)3361
15	さかい耳鼻咽喉科医院	☎(586)1450
16	榊原医院	☎(572)3111
17	さくらこ診療所	☎(581)3693
18	四宮医院	☎(581)1314
19	しんかいクリニック	☎(584)0011
20	陣の内脳神経外科クリニック	☎(582)3232
21	すがはら内科クリニック	☎(517)4512
22	武末内科医院	☎(581)8050
23	たけの内科クリニック	☎(593)0500
24	天神山クリニック	☎(573)8860
25	内藤内科医院	☎(591)8887
26	永尾クリニック	☎(591)1123
27	中村整形外科医院	☎(575)5050
28	中山医院	☎(583)7178
29	野北外科胃腸科医院	☎(591)1231

番号	病医院名	電話番号
30	はなむら整形外科クリニック	☎(589)6811
31	樋口病院	☎(572)0343
32	平塚整形外科医院	☎(581)7229
33	福岡徳洲会病院	☎(573)6622
34	藤崎内科循環器科医院	☎(582)8282
35	本田耳鼻咽喉科医院	☎(584)5553
36	孫田整形外科医院	☎(596)3123
37	まことクリニック	☎(584)1470
38	またけ内科胃腸科クリニック	☎(572)2180
39	みのだ胃腸科内科クリニック	☎(584)3777
40	みやい内科クリニック	☎(575)0068
41	村山医院	☎(592)8123
42	森園医院	☎(571)3373
43	みぎた消化器内科	☎(589)7500
44	安永クリニック	☎(573)6003
45	横山小児科医院	☎(581)1203
46	和田整形外科医院	☎(591)0511
47	渡辺病院	☎(571)1777

※ 指定病医院以外の病医院で接種を希望する人は、健康課に問い合わせてください。



定期の予防接種

実施医療機関の追加

市内で定期の予防接種を行う医療機関が追加されました。

なお、接種に行く際は事前に予約をしてください。

追加医療機関

○MR(麻しん・風しん)3・4期予防接種を実施

▷荒牧内科(大土居1-6)

☎(501)1158

▷四宮医院(春日原北町3-1)

☎(581)1314

▷内藤内科医院(泉1-10)

☎(591)8887

▷またけ内科胃腸科クリニック(須玖南2-104-1)

☎(572)2180

○MR3・4期、二種混合予防接種を実施

▷池田脳神経外科(小倉1-1)

☎(589)0150

▷陣の内脳神経外科クリニック(春日原北町3-63)

☎(582)3232

問い合わせ先 健康課

☎(501)1134 FAX(501)0051



北スポーツセンターNHKラジオパーク

テニスコート事前予約受付開始

北スポーツセンター NHKラジオパークテニスコートの事前予約受付を開始します。

予約受付開始日 10月1日(水)

予約利用可能開始日 11月1日(土)

※ 10月中は、予約して利用することはできません。

予約方法 利用希望日の前月の1日以降、窓口で申請する(1月は5日から)

※ 電話などでの受付はできません。



申請先 北スポーツセンター受付窓口(昇町2-3)

施設利用時間(2時間まで)

▷6月1日～8月31日 午前9時～午後7時

▷9月1日～5月31日 午前9時～午後5時

※ 毎月第3火曜日、年末年始(12月28日～翌年1月4日)は休場します。

利用料金 1時間当たり609円(使用料合計に10円未満の端数が生じたときは、その端数の金額は切り捨て)

※ 市民または市内の事業所に勤務する人以外の人の使用料は、10割増の額となります。

問い合わせ先

▷スポーツ課

☎(571)3234 FAX(585)1634

▷北スポーツセンター

☎(592)3600 (FAX 兼用)

情報ひろば INFORMATION

春日市役所

☎(584)1111

URL www.city.kasuga.fukuoka.jp



一般公開します

新幹線車両基地

日時 10月26日(日)

午前10時～午後4時

場所 博多総合車両所(那珂川町
中原東2-1-1)

※ 駐車場はありません。公共交通機関を利用してください(博多南駅から徒歩15分)。

内容

▽新幹線の歴史パネル紹介、歴代新幹線模型展示

▽新幹線車両の展示、運転台見学

▽各種実演

▽台車検修の説明

▽保守用車・レールカート展示

▽O系シミュレータ模擬運転、ミニ新幹線乗車会

※ 新幹線の試乗会や車両部品の販売は行いません。

問い合わせ先 西日本旅客鉄道株

新幹線管理本部博多総合車両所

☎(952)5680

FAX(953)4359

春日市消費者の会 消費生活展

春日市文化祭内で、「食の安全」をテーマに消費生活展を行います。

なお、例年開催していた不要品市は今年から開催しません。

日時 11月2日(日)・3日(月)

午前10時～午後4時30分

(3日は午後4時まで)

場所 ふれあい文化センター第2学習室(大谷6-24)

内容 ▽「食品表示」や「健康食品と悪質・商法」などのパネル展示▽飲料水の糖度検査の実演▽管理栄養士による食事バランスガイドの講習会

※ 講習会は3日の午前11時～正午に行います。

問い合わせ先 同会 池田

☎090(7537)3786

社会教育総合センター ゆずフェスティバル

さまざまな創作・体験活動に参加しませんか。

対象 小学生とその家族

日程 11月8日(土)・9日(日)

※ 開催時間は、体験内容によつ

て異なります。

場所 福岡県立社会教育総合センター(篠栗町大字金出)

3350012

参加費 無料

※ 食事代、宿泊シーツ代は実費です。また、工作材料代として、90～200円必要なものもあります。

内容 ▽オーピングコンサート(弦・パーカッション・ピアノによるカルテット)▽クリスマスリース作り▽裏山体験▽スポーツレクリエーションなど

※ 宿泊は、家族またはグループでの申し込みとし、18歳以下については、保護者同伴に限り(申込多数の場合抽選)。

詳しくは、問い合わせしてください。

申込・問い合わせ先 同センター 学習サポート室

☎(947)3511

FAX(947)8029

春日まちづくり支援センター からのお知らせ

○「ぶどうの庭」第6回であい祭

市民の皆さんが、市民活動について知り、活動するためのきっかけ作りの場として「であい祭」を行います。

すでに地域で活躍する市民団体のほか、新たな市民団体も参

加し、活動発表や作品販売、舞台、ミニライブなど楽しい企画を予定しています。

当日は、芝田山部屋の力士もやってきます。

ぜひ遊びに来てください。

日時 11月8日(土)

午前11時～午後4時

○秋のティーンタイムコンサート

バイオリンとピアノのコンサートです。美しい音色をお楽しみください。

日時 10月25日(土)

演奏 午後1時30分～2時

▽ティーンタイム 午後2時～3時

演奏者

▽八尋祐子さん(バイオリン)

▽大庭晴美さん(ピアノ)

参加費 1,000円(ティーンセット付)

定員 50人

申込期限 10月23日(木)

○みやびのアロマストレッツ

精油の香りの中で腰痛・肩こり予防のストレッチなど、健康づくりをしませんか。

日時 10月30日(木)

午前10時30分～正午

参加費 1,000円

定員 20人

持ってくるもの バスタオル

申込期限 10月27日(月)

※ 託児(5カ月～未就学児・一人1,000円)を希望する人は、10月23日(木)までに申し込

んでください。

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.csf.ne.jp

福岡県農業総合試験場 ふれあいフェスタ

子どもから大人まで農業を楽しむ学べる、さまざまな催しを行います。

参加は無料です。気軽に参加してください。

日時 10月24日(金)・25日(土)

午前9時30分～午後4時

場所 同試験場(筑紫野市大字吉木587)

内容

▽24日 秋野菜づくり講座(午前10時～)、フラワーアレンジメント講座(午後0時30分～)、果樹のつくり方基本講座(午後2時30分～)

▽25日 同試験場開発の新品種・新技術の展示、土壌診断、試験研究体験、芋ほり、バターづくり、農業○×クイズなど

※ 24日の講座は、10月23日(木)までに申し込みが必要です(各50人まで)。

申込・問い合わせ先 同試験場

☎(924)2936

FAX(924)2981

保健・環境 ジュニアサイエンスフェア

簡単な実験やゲームをして、「私たちの健康」や「私たちを取りまく環境」を楽しく学びませんか。
参加は無料で、申し込みも不要です。

対象 小学生以上
日時 11月1日(土)
午前10時～午後4時

場所 県保健環境研究所(太宰府市大字向佐野39・太宰府市立水城西小学校前)

※ 無料駐車場があります。
内容など、詳しくは問い合わせてください。

問い合わせ先 同研究所企画情報管理課
☎(921)9941
FAX(928)1203



春日やよいの里 ソフトテニス大会

対象 市内に居住、通勤、通学している高校生以上の人、または市ソフトテニス連盟に所属する人

日時 11月16日(日)(雨天の場合30日)
午前9時～午後5時予定

(受付は午前9時まで)
場所 市民スポーツセンターテニスコート(大谷6-28)

種目

▽一般男子ダブルス(A級・B級)
▽一般女子ダブルス(A級・B級)
参加費 一組2,000円(高校生は半額)

申込方法 11月4日(火)(必着)までに、ファックスでペアの住所、氏名、年齢、電話番号、参加種目を伝える

※ ペアのいない人は電話で問い合わせてください。

申込・問い合わせ先 宮本
☎(582)6286(FAX兼用)

春日イーグルス バドミントンクラブ部員募集

○一般成人向けの教室

対象 市内または近郊に居住する成人(初心者)

練習日時 平成21年3月末までの毎週金曜日(月4回)
午後1時～3時

場所 勤労青少年ホーム(大谷6-28)

受講料 月額2,000円
※ 別途スポーツ保険料が必要です。

○小・中学生クラブ部員募集

練習日・場所・時間

▽毎週火曜日 春日原小学校
(春日原南町4-37-1)午後5時～7時

▽毎週水曜日 白水小学校(白水ヶ丘1-100)午後7時～9時

▽毎週木曜日 市民スポーツセンター(大谷6-28)午後5時～7時

▽毎週金曜日 須玖小学校(須玖南2-71)午後5時～7時

▽毎週土曜日 勤労青少年ホーム(大谷6-28)午後1時～3時、天神山小学校(天神山6-39)午後4時～6時

受講料 月額3,500円
※ 別途入会金とスポーツ保険料が必要です。

申込方法 電話かEメールで住所、氏名、年齢(学年)、電話番号を伝える

申込・問い合わせ先 NPO法人春日イーグルス

☎(595)5197(FAX兼用)

E-mail: eagles@accstf.jp

春日市水泳連盟 レディース水泳教室

対象 18歳以上の女性
日時 11月12日(水)
午後7時～8時30分

場所 市民スポーツセンター温水プール(大谷6-28)

受講料 無料(プール使用料のみ自己負担)

定員 20人(申込先着順)
申込方法 11月5日(水)までに、ファックスで住所、氏名、年齢性

市内商工業の事業内容や技術の紹介

第17回 春日市 商工展・まつり

市内商工業の事業内容や技術の紹介、商品(製品)などの展示・即売などを行います。

また、市民の皆さんとのふれあいの場として、子どもからお年寄りまで楽しめる、さまざまな催しも行います。

日時 10月26日(日)(小雨決行) 午前10時～午後4時
場所 県営春日公園子ども広場(原町3-1-4)

内容 ▷市内商工業者による各種売店▷お楽しみ大抽選会(午前・午後、抽選券を会場本部席で配布)▷タマゴ激安販売(1パック50円・限定500個、午前のみ)▷大分県九重町特産品販売▷長崎県佐世保市特産品販売▷警察パトカー・白バイ記念撮影(午前のみ)▷消防はしご車試乗体験(午後のみ)▷フリーマーケット(50店舗)▷ステージでの各種ライブ

※ 天候や諸事情などにより、変更する場合があります。

問い合わせ先 春日市商工会

☎(581)1407 FAX(575)0702



福岡徳洲会病院 健康教室

入院患者に限らず、誰でも参加できます。
受講は無料で、申し込みも不要です。

日時 10月24日(金)
午後2時30分～3時30分
場所 同病院センター6階講堂

別、電話番号を伝える

申込・問い合わせ先 同連盟 大瀬
☎(571)0090(FAX兼用)

演題 (須玖北4-5)
「虚血性心疾患を予防するには」

問い合わせ先 同病院健康管理センター

☎(573)6622
FAX(572)0633



ノロウイルスによる 食中毒に注意



ノロウイルスによる食中毒は冬場を中心に、11月から5月にかけて多く発生する傾向があります。

特に、保育園、学校、福祉施設などで発生した場合は、集団感染にもつながることがありますので注意しましょう。

感染時の特徴

ウイルスが体に取り込まれてから、24～48時間で発症します。主な症状は、下痢、吐き気、おう吐、腹痛、発熱(38度以下)など、かぜに似た症状です。

なお、症状がなくても便の中からウイルスが検出されることがあります。

予防方法

▷カキなどの二枚貝を調理する場合は、十分に加熱しましょう。

湯通し程度ではウイルスは死にません。

▷トイレ後や調理時、食事前には、しっかり手洗いをしましょう。

▷手洗いの後に使用するタオルは清潔なものを使いましょう。

二次感染を予防

▷おう吐物やふん便で汚れた衣類などを片付けるときは、ビニール手袋やマスクなどを使い、ほかの衣類とは分けて洗いましょう。

▷おう吐物などで汚れた床は、塩素系漂白剤を含ませた布で覆い、しばらくそのまま放置して消毒しましょう。また、片付けに使った用具は、同剤で付け置き洗いをしましょう。

▷汚物の片付け後は、よく手洗い・うがいをしましょう。

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

春日公園コースを歩こう 健康ウォーク

紅葉のきれいな春日公園を、ヘルスリーダー(運動ボランティア)と一緒に、楽しくウォーキングしませんか。

体力に合わせて7kmと4・5kmの2コースから選べます。

日時 11月4日(火)(小雨決行)

午前9時15分～11時30分

(受付 午前9時～)

集合場所 いきいきプラザ2階ロビー(昇町1-120)

※ タオル・水筒・帽子を持って、歩きやすい服装、運動靴で参加してください。

なお、前日は睡眠を十分にとり、体調が悪いときには無理をしないようにしましょう。

問い合わせ先 健康課

☎(501)1134

FAX(501)0051

食生活改善推進員と作る 減塩みそづくり教室

日本人の食生活に欠かすことのできない味噌を、塩分控えめで手

作りしてみませんか。

日程(いずれも同内容)

○11月13日(木)

▽午前10時～正午

▽午後2時～4時

○11月14日(金)

▽午前10時～正午

▽午後2時～4時

場所 いきいきプラザ(昇町1-120)

参加費(材料費) 1kg当たり

470円(一人4kgまで)

定員 各25人(申込多数の場合抽選)

申込方法 10月24日(金)(必着)ま



※ 返信用ハガキには住所、氏名を記入し、裏面は白紙で送ってください。

申込・問い合わせ先 健康課「味噌作り教室」係(〒816-10851昇町1-1200いきいきプラザ内)

☎(501)1134

FAX(501)0051

介護予防事業 介護予防運動スタジオ

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

▽11月3日(月) ウォーキングの基本方法・ストレッチ体操

▽11月10日(月) ボールエクササイズ

▽11月17日(月) 気功体操

▽11月24日(月) フィットネスヨガ

など

時間 午前10時～11時30分

場所 いきいきプラザ(昇町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参加希望を伝える

申込・問い合わせ先 健康課

☎(501)1134

FAX(501)0051

春日市献血推進協議会 献血に協力してください

治療に必要な血液は、すべて献血で賄われています。

現在は、400ml献血のみ受け付けています。

皆さんの協力をお願いします。

日時 11月5日(水)

午前9時30分～正午

場所 春日北小学校コミュニティールーム(岡本1-35)

問い合わせ先 同協議会(市福祉計画課内)

☎(584)1111

FAX(584)3090



春日市社会福祉協議会 平成20年度市民福祉講座

「福祉」を身近に感じ、理解を深めてもらうための講座です。参加は無料(昼食代は実費)です。

対象 同協議会福祉会員

※ 当日の加入もできます。会費などは問い合わせてください。

日程・内容

▽11月7日(金) 施設見学

場所 ベイサイドプレイス博多埠頭(博多港一周クルーズ)

集合時間・場所 午前9時・市社会福祉センター(昇町3-101)

定員 22人

昼食代 500円

▽11月19日(水) 施設見学

場所 エフコープ商品検査センター(宗像市)、しょうがい者多機能型通所施設「はまゆうワークセンター(宗像)」

集合時間・場所 午前8時40分・市社会福祉センター

定員 25人

昼食代 1,200円(旬菜バイキング代)

▽12月14日(日) アニメーション映画「大ちゃん、だいすき。」上映会

時間 午後1時30分～3時

場所 ふれあい文化センターサニホール(大谷6-24)

定員 300人

託児 無料(定員20人、12月5日(金)までに要申込)

▽12月20日(土) 講演会「発達障害って何?どのように対応したらいいの?」(手話通訳・要約筆記あり)

時間 午前10時～正午

場所 市社会福祉センター2階大会議室

講師 酒井 均さん(筑紫女子大学教授)

定員 100人

託児 無料(定員20人、12月12日(金)までに要申込)

申込方法 10月15日(水)以降、電話かファックスで参加希望を伝える

※ 施設見学のみ、どちらかを選んでください。

なお、いずれも申込先着順です。

申込・問い合わせ先 同協議会地域福祉課地域福祉係

☎(581)7225
FAX(581)7258

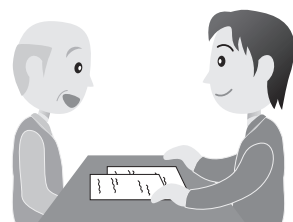
高齢者・障害者のための無料法律相談会

日時 10月30日(木)

午前10時～午後3時

場所 大野城まどかびあ会議室1・3(大野城市曙町2-3-1)

相談内容 ▽成年後見制度▽相続



申込・問い合わせ先 NPO法人

高齢者・障害者安心サポーターネットワーク 筑紫出張所

※ 同出張所では、平日に常時相談に応じています。

☎(921)2130(☎兼用)

筑紫保健福祉環境事務所 精神保健福祉講座

日時 11月11日(火)

午後1時30分～3時30分

場所 筑紫総合庁舎2階大会議室(大野城市白木原3-15-25)

内容

▽講演「未練を乗り越え、潔く酒をやめていった人たち」

講師 園本 建さん(雁ノ巣病院診療部長)

▽講話「当事者からのメッセージ」

(大野城断酒友の会)

参加費 無料

申込・問い合わせ先 同事務所障害者福祉係

☎(513)5585

FAX(513)5598



夫婦で子育てを考えよう パパママ教室

対象 妊娠経過が順調で、出産予定日が1月・2月の妊婦とその夫

日時 11月8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 一組400円

申込方法 10月16日(木)～30日(木)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

FAX(501)0051

子育てを見つめなおしませんか 子育てスキル講座

心理士と一緒に、子どもの成長・発達の特徴について学びながら、

子育てを見つめなおしてみませんか。
受講は無料です。

対象 就学前の子どもがいる人、または子育てに関心がある人

日時 11月19日(水)

午後2時～4時(受付午後1時30分)

場所 いきいきプラザ(昇町1-120)

内容・講師 「子どもとより良い関係になるために私たちができること」・坂田和子さん(臨床心理士・福岡女学院大学)

託児 3カ月～3歳、先着30人、一人当たり300円

申込方法 10月15日(水)～31日(金)に、電話かファックスで参加者の住所、氏名、年齢、電話番号、託児を希望する場合は子どもの名前・生年月日を伝える

申込・問い合わせ先 健康課

☎(501)1134
FAX(501)0051



できることから始めよう！ STOP地球温暖化

～エコライフ道場～

自分が1日にどのくらいごみを出しているか知っていますか。

平成18年度の福岡県の一人当たりのごみ排出量の平均は1,169gであるのに対し、春日市の平均は832g(19年度は793g)と、県平均を大きく下回っています。さらに、一般廃棄物のリサイクル率は18.83%(19年度)で、5年連続で上昇しています。これらのことから市民のエコライフ意識の高さがうかがえます。

しかし、減らせるごみがまだ多く出ているのも事実。さらに上のエコライフを目指しましょう。

〇3Rを実践して、さらなるエコライフを

▷**リデュース**(発生抑制) ごみが出ないようにすることです。グリーン購入(必要性や環境負荷を考えて購入すること)やマイバッグを持つことが該当します。

▷**リユース**(再利用) 繰り返し使うことです。使わなくなったものを必要としている人が買う「ガレージセール」は、まさにリユースの取り組みです。

▷**リサイクル**(再資源化) 再び資源に戻して使うことです。空き缶やペットボトル、古紙の回収、生ごみのたい肥化などがあります。

〇環境フェアに参加し、エコライフのきっかけを

市内外の団体や企業が、気軽に実践できる取り組みを数多く紹介します。体験コーナーもありますので、ぜひ参加してください。

ガレージセールも同時開催します。

日時 10月19日(日) 午前10時～午後3時 場所 市役所

問い合わせ先 環境課 ☎(584)1111 FAX(584)1147

みんなで子育て ファミ・サポかすが

「子育ての手助けをして欲しい人(おねがい会員)」と「子育てのお手伝いをしたい人(まかせて会員)」が支えあう「ファミリ・サポート・センターかすが」の、おねがい会員になるための説明会を行います。

受講は無料で、託児(3カ月以上・無料・先着20人)も行います。

日時 11月9日(日)

午前10時～正午

場所 ふれあい文化センター学習室3(大谷6-24)

申込方法 10月31日(金)までに、電話かファックス、またはEメールで住所、氏名、電話番号、託児の有無を伝える

※ 詳しくは、市役所やふれあい文化センター、いきいきプラザ、すすくプラザにあるチラシを見てください。

申込・問い合わせ先 同センター

子どもの健全育成のために
広場づくり体験講座

アンビシャス広場などの関係者の交流会を兼ね、楽しみながら誰にでもできる広場づくり体験講座

かすが事務局(すすくプラザ内)
☎(584)7700
FAX(584)7739
URL famisapoc@city.kasuga.tokyo.jp

かすが事務局(すすくプラザ内)
☎(584)7700
FAX(584)7739
URL famisapoc@city.kasuga.tokyo.jp

日時 11月9日(日)

午前10時～正午

場所 勤労青少年ホーム(大谷6-28)

内容 講話(講師 添田譲二さん(ヒューマンコミュニケーション研究所代表))

▽実技指導(動きやすい服装で、上靴を持参)

申込期限 11月4日(火)

申込・問い合わせ先 社会教育課

☎(575)4121
FAX(593)7380



ダンボの会 生ごみ肥料を使った畑講座

設置型コンポストで作ったたい肥を使つての土作りや、タマネギ・グリーンピース・葉物の植え付けを、実習を通して学びませんか。

参加は無料です。

日時 11月12日(水)

午前10時～正午

※ 雨天の場合は11月18日(火)(時間)は同じに延期します。

場所 市民農園(上白水10-6)

※ 駐車場はありません。徒歩や自転車を推奨します。

対象 地域で子どもの健全育成に従事している人、または今後活動してみたい人

日時 11月9日(日)

午前10時～正午

場所 勤労青少年ホーム(大谷6-28)

内容 講話(講師 添田譲二さん(ヒューマンコミュニケーション研究所代表))

▽実技指導(動きやすい服装で、上靴を持参)

申込期限 11月4日(火)

申込・問い合わせ先 社会教育課

☎(575)4121
FAX(593)7380

自転車を推奨します。

定員 20人(申込先着順)

※ 畑作業ができる服装で、飲み物と帽子を持参してください。

申込方法 電話かファックスで郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、電話番号を伝える

申込・問い合わせ先 同会 芹田

☎(593)1403(☎兼用)

福岡県リサイクル製品認定制度

「福岡県リサイクル製品認定制度」とは、県が品質や安全性などの面で一定の基準を満たすリサイクル製品について認定を行い、その利用促進を図る制度です。これまで184製品を認定しました。

今回、第6回認定の申請受付を開始します。認定を希望する事業者は申し込んでください。

受付期間 10月27日(月)～11月10日(月)

申請先 (財)福岡県建設技術情報センター(糟屋郡篠栗町田中315-1)

※ 認定対象製品や申請方法など、詳しくはホームページで確認してください。

問い合わせ先 県環境部循環型社会推進課リサイクル係

☎(643)3372

FAX(643)3377

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



配偶者からの 暴力防止講演会

ドメスティック・バイオレンス（DV）について、体験者の話を聞き、考えてみませんか。
参加は無料です。

日時 11月12日(水)

午後2時～4時

場所 クローバープラザクロイバー

ホール(原町3-1-7)
演題・講師 「傷つけ合う家族」ド
メスティック・バイオレンス

スを乗り越えて」・藤木美奈子さん(作家・NPO法人「WANA」代表)

定員 250人(申込先着順)

申込方法 10月29日(水)(必着まで

に、ハガキに住所、氏名、電話番号、託児の有無(有る場合は子どもの人数と年齢)を書いて送る(ファックス可)

※ 県ホームページ左下のオンラインサービスからも申し込みめます。

申込・問い合わせ先 県男女共同参画推進課女性支援係

(〒812-8577 福岡市博多区東公園7-7)

☎(643)3409

FAX(643)3392

http://www.pref.fukuoka.lg.jp/

参加しませんか 「里親シンポジウム」

里親制度を広く知ってもらいためのシンポジウムを行います。

日時 10月30日(木)

午後1時30分～4時30分

(開場 午後1時～)

場所 クローバープラザクロイバー

ホール(原町3-1-7)

内容

▽講演「神様からの贈り物(仮)」講師 土井高徳さん

▽シンポジウム「家庭で育まれるぬくもり」

定員 300人(当日先着順)

問い合わせ先 福岡県福祉労働部

児童家庭課児童福祉係

☎(643)3256

FAX(643)3260

シニアワークプログラム事業 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。

○フォークリフト技能講習

日時 11月10日(月)～14日(金)(5日間)

申込期限 10月27日(月)

○玉掛け技能講習

日時 11月17日(月)～19日(水)(3日間)

申込期限 11月3日(月)

対象 60歳～69歳の求職中の求職者
※ 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。

場所 福岡県立福岡高等技術専門学校(福岡市東区千早4-1)

定員 各20人(申込多数の場合抽選)

申込方法 市福祉計画課にある申込用紙を郵送する

申込・問い合わせ先 同連合会

☎(414)0287
FAX(414)0297

福岡県緑化センター 緑化講習会

庭木の管理(整姿・剪定)についての講習会を行います。

参加は無料です。

日時 11月16日(日)

午前9時30分～正午

午後1時30分～4時

場所 筑紫野市総合保健福祉センター(筑紫野市岡田3-11-1カミリーヤ)

定員 各30人(申込先着順)

申込方法 10月15日(水)以降に、電話かファックスで住所氏名、電話番号を伝える

申込・問い合わせ先 同センター

☎0943(72)1193



第17回 暴力追放福岡県民大会

☎0943(72)1558

日時 11月4日(火)

午後2時～4時

場所 アクロス福岡シンフォニーホール(福岡市中央区天神1-1-1)

内容
▽式典(暴追功労者表彰など)
▽特別講演「心の神秘」(講師 夏樹静子さん(作家))

問い合わせ先 (財)福岡県暴力追放運動推進センター

☎(651)8938

40代からの 職業生活設計セミナー

対象 おおむね45歳以上の人

日時 10月31日(金)

午前10時～正午

内容 退職後の生活設計(ライフプラン)基礎編

受講料 無料

定員 20人(申込先着順)
場所・申込・問い合わせ先 福岡高

年齢雇用就業支援コーナー
(福岡市博多区博多駅前3-25-1博多駅前ビジネスセンター3階)
☎(433)1068
FAX(433)1069



福岡県福岡労働福祉事務所 働く人の何でも労働相談会

個別労使紛争の解決援助を行うとともに、働く上で必要な労働関係法などに関する基礎知識の普及・啓発を行います。

相談は無料で、申し込みも不要です。秘密は厳守します。

▽労働相談会

日時 11月11日(火)

午前10時～午後7時

場所 アクロス福岡6階会議室(福岡市中央区天神1-1-1)

相談員 特別労働相談員(弁護士)、民間相談員、福岡県福祉労働部職員

▽パネル・ポスター展示

期間 11月4日(火)～7日(金)

場所 福岡市役所1階ロビー(福岡市中央区天神1-1-1)

問い合わせ先 同事務所

☎(735)6149

FAX(712)0497

福岡労働局からのお知らせ

○守ろう!確かめよう!この最低賃金

福岡県最低賃金が次のとおり改正されました。

最低賃金 1時間675円 **効力発生日** 平成20年10月5日

※ 詳しくは、同局労働基準部賃金課または最寄りの労働基準監督署にお問い合わせください。

問い合わせ先 労働基準部賃金課

☎(411)4578 FAX(411)2633

○一人でも雇ったら必ず入るもの。それは「労働保険」です

従業員を一人でも雇っている事業主は、政府が管轄する労働保険(労災保険・雇用保険)に加入することが法律で義務付けられています。

まだ加入手続きをとっていない事業主の人は、所管の労働基準監督署・公共職業安定所(ハローワーク)で加入の手続きを行ってください。

問い合わせ先 総務部労働保険適用室

☎(434)9835 FAX(434)9824

福岡労働局ホームページ <http://www.fukuoka.plb.go.jp/>

【財】労災年金福祉協会 労災保険無料相談

秘密は厳守します。気軽に相談してください。

相談内容

▽労災年金受給者の介護・生活・年金問題

▽仕事の疲れ(長時間労働)からくる身体や精神の健康問題

▽労災保険の制度上の問題など

相談・問い合わせ先 同協会福岡

労災年金相談所(福岡市博多区博多駅東1-10-35 七

福ビル3階)

☎(472)7161

FAX(481)5609



「GUPPY」募集

地域の子どもとふれあう青年ボランティアスタッフを随時募集しています。スタッフとして登録すると、ふれあい文化センターやスポーツセンターなどの公共施設使

用料が、半額に減免されます。

対象 市内で活動できる18歳〜40歳ぐらいの人、または団体

活動内容 市内のボランティア活動場所や講座などの情報の提供

登録方法 電話かファックス、またはEメールで住所、氏名、年齢、電話番号、メールアドレスを伝える

申込・問い合わせ先 社会教育課

☎(575)4121 FAX(593)7380

URL shiki@city.kesugafukuoka.jp

「フleurダンス教室募集」

一緒にフleurダンスを楽しみませんか。初心者大歓迎です。

日時 毎週火曜日

場所 午後1時30分〜3時30分

いきいきプラザ(昇町1-120)

会費 月額1,500円

問い合わせ先 吉田

☎(582)3596 FAX兼用)



知っておきたい検察審査会 審査員に選ばれたら協力

検察審査会とは、犯罪の被害者や犯罪を告訴・告発した人から検

察官の不起訴処分を不服として申立てがあったときに審査を始める機関です。

審査員は、選挙権を有する国民の中から「くじ」で選ばれた11人で構成され、国民を代表して、申立のあった検察官の不起訴処分の当否を審査します。審査員に選ばれたときは、国民の代表として、ご協力をお願いします。

問い合わせ先 福岡第一検察審査会事務局(福岡地方裁判所内)

※ 福岡地方裁判所の所在地に福岡第二検察審査会が設置され、既存の福岡検察審査会は、福岡第一検察審査会に名称が変更されました。

☎(781)3141

知っていますか 建退共制度

建退共制度とは、建設現場で働く人のための退職金制度です。建設業を営む事業主や建設現場で働く労働者であれば契約・加入することができます。

国の制度なので、安心・確実です。申し込みも簡単で、多くの建設事業主、建設労働者が加入しています。ぜひ利用してください。

掛金 月額310円(一部、国が助成)

問い合わせ先 独立行政法人 勤労者退職金共済機構 建設

業退職金共済事業本部

☎03(5400)4316

URL <http://www.kentaikyotaisyokukin.go.jp>

若者自立塾 入塾説明会

無職・無就学の若年者を対象に、3カ月間の合宿生活の中で社会人として必要な基本的能力を身に付け、就学・就労へ導くことを目的とした厚生労働省委託事業です。入塾説明会を行います。

日時 11月2日(日)・29日(土)

午後1時〜4時

場所 福岡市NPO・ボランティア交流センター「あすみん」

セミナールルーム(福岡市中央区大名2-16-46)

内容 若者自立塾の説明▽個別相談会

問い合わせ先 学校法人久留米ゼミナール若者自立塾事務局

☎0942(44)0459 FAX兼用)

お詫びと訂正

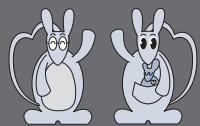
市報10月1日号に掲載した福岡県母子寡婦福祉連合会主催のパソコン講習会の記事(12ページ)に誤りがありました。お詫びして訂正します。

訂正箇所「パソコンホームページ作成」の受講料(テキスト代)

▽誤 2万2,000円程度

▽正 2,200円程度

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

子育て中のお母さん、適度に息抜きをしていますか。

疲れていると、普段に比べいら立つことも多くなります。

特に、子どもが2～3歳のころは、一人前に生意気なことを

言うようになったり、何でも「いやだいやだ」と駄々を

こねたりしやすい時期です。

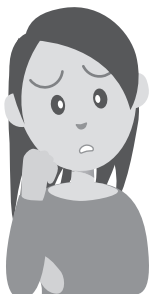
付き合っているお母さんも、

ぐったりと疲れる事がある

でしょう。イライラしてしか

りすぎてしまったり、思わず

手が出そうになったり、しか



るときに客観的にし
かれずに、どんどん
エスカレートしてし
まうこともあるもの
です。

いら立ちを感じた
ら、トイレに入っ
たり、洗濯物を取り込
んでみたり、ちょっ
と子どもから離れる

時間をつくってみましょう。そして冷静に落ち着く事ができ
てからしましょう。

お母さん自身、息抜きをする時間も必要です。お茶を飲ん
だり、映画を見たり、自分のための時間作りをして、心の疲れ
を取りましょう。



健康な体は食事から

食生活を見直してみよう

日本人の平均寿命は、2007年
の段階で、男性79・19歳、女性85・99
歳でした。男性はアイスランド、香
港に次いで3位。女性は23年連続1
位の長寿を誇っています。

日本人はなぜ長寿？

長寿の要因の一つとして、日本
型の食事があげられます。米を主
食にして、魚や卵、大豆、野菜、海藻
などを組み合わせた食事が、体の
バランスを保つのに良い働きをし
ていると考えられています。

バランスの取れた食事とは

バランスの取れた良い食事の基
本は、「主食」「主菜」「副菜」を
組み合わせることです。



時間に余裕があれば、「汁物」
や野菜の小鉢で「副々菜」なども
つけると、多様な食品がとれ、栄
養バランスがより向上します。

▽「主食」

ご飯やパン、めん類などの穀
類で構成され、炭水化物を多く
含みます。炭水化物は体を動
かすエネルギー源となり、脳に
は欠かせません。活動的な1
日を過ごすためにも、朝食に炭
水化物を取りましょう。

▽「主菜」

魚介類や肉、卵、豆、大豆製
品などが主材料となります。
これらの食品は、体を作る働
きのあるタンパク質を多く含
みます。タンパク質は筋肉、
血液、臓器、ホルモンや酵素な
どを作るために必要で、食物
からしか取ることが出来ませ
ん。

▽「副菜」

野菜や果物、芋、海藻が主材
料で、ビタミン・ミネラルの
供給源です。ビタミンは栄養
素の吸収を助け、体の機能が
正常に働くための潤滑油のよ
うな働きをします。ミネラル

は、ビタミンと共に体内の機
能を円滑にします。この二つ
の栄養素は、相互に関わりが
あり、どちらも欠かすことは
できません。

色でもバランスを確認

いろいろな食品を取っている
かどうかは、食物の色でも確認
できます。次の5色を食卓で確
認し、足りない色があれば補充
しましょう。

▽「白」 穀物や白身魚、牛乳など
▽「黄」 かぼちゃやイモ類、卵な
ど

▽「緑」 野菜類

▽「赤」 肉やトマトなど

▽「黒」 海苔やヒジキなどの海
藻類

毎月19日は「食育の日」

毎月一度、この日に食生活を
見直してみませんか。今の食生
活をより豊かなものにして、元
気な体をつくりましょう。

また、栄養面だけでなく、家
族や友人と食卓を囲む貴重な時
間を持ち、楽しい食事をするこ
とも大切です。



市の人口 9/15 現在

◎総人口 109,294人

女 55,978人

男 53,316人

◎世帯数 43,635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／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 旬の野菜で健康レシピ

今月の料理 秋なすとエビのチリソース炒め

なすは、大きく夏秋なすと冬春なすに分けられますが、福岡県では「博多なす」の名称で10月から翌年7月まで出荷されています。

なすは油と愛称がよく、油で炒めたり揚げたりすると、味がまろやかになります。

材料(4人分)

エビ……………12尾
なす……………2本(縦2つに切り、乱切りにする)
ブロッコリー……………1株(子房に分け素揚げする)
きゅうり……………1本(一口大の乱切りにする)
チリソース(次の材料を混ぜ合わせてつくる)
▶おろしにんにく・おろし生姜各少々▶豆板醤・
砂糖各小さじ2▶みそ・ケチャップ各大さじ3▶水
1/2カップ▶ごま油大さじ2
衣(小麦粉大さじ10、水1カップ弱を混ぜる)

作り方

- ① エビは、尾の先を切って水を出し、足を切って殻付きのまま背わたをとり、ペーパータオルで水気をとる。
- ② エビとなすは衣をくぐらせて160度ぐらいの低温で4～8分かけてカリッとするまで揚げる。
- ③ フライパンにチリソースを入れて煮立て、きゅうりを入れてひと煮立ちしたら、エビ・なす・ブロッコリーを加えて混ぜるとできあがり。

(春日市食生活改善推進会)



1人分 316kcal



先日受けた定期健康診断。早急に再検査を受けなければならないような箇所は見つからなかったものの、悪玉コレステロールの数値が上がっているから生活習慣や食事を見直すようにとのこと。

考えてみれば、これまで自分の健康を気づかうこともなく、思うがままの生活をしてきた私。先日27歳を迎えたばかりですが、気がつけば白髪やしわが増え、昔の写真と見比べると明らかに差が。そろそろ若さに甘えられない年ではなくなったのかもしれません。

急な生活習慣の改善をしようと思ってもなかなか続かないもの。まずは、これまでおろそかにしていた朝食をしっかりとするという程度から始めようと考えています。

肝機能も少し悪いみたいなので、お酒もちょっとだけ控えようかな…。①

奴国歴史館

奴国の丘歴史公園の
かめかんぼ
甕棺墓

大型の土器を棺とする甕棺墓は、弥生時代に北部九州で盛行した埋葬方法です。

岡本6丁目の奴国の丘歴史公園には、200基余りの甕棺墓などが地下に保存されており、その一部は発掘調査時の状態で見学できるように、2つのドームを設置しています。

ドーム内では、成人用の甕棺墓の周りに小児用甕棺が埋葬された様子などを見学することができます。

(奴国の丘歴史資料館)

