

KASUGA

輝き ふれあい 安らぎの都市

市報 かすか

平成19年

1/15

No.845



## 弥生の里大賞受賞作品

はまさき たけと  
濱崎多慶人さん(遠賀町立浅木小学校1年)

第15回

弥生の里  
児童画大賞展

受賞作品決定

CONTENTS

- 04 市からのお知らせ
- 07 情報ひろば
- 11 カンガルー通信
- 12 まちのニュース

受賞作品決定

# 第15回 弥生の里 児童画大賞展

「あなたのまち わたしのまち～とっておきの場所 いっぱい～」をテーマに募集した「第15回弥生の里児童画大賞展」。県内146校、7,158点の作品の中から、受賞作品が決定しました。  
なお、受賞者については、1月28日 午後1時から、ふれあい文化センターで授賞式を行います。



## 春日市教育長賞

たかきしょうと  
高木翔斗さん（福岡市立巻岐小学校6年）



## 弥生の里大賞

はまさき たけと  
濱崎多慶人さん（遠賀町立浅木小学校1年）

ながい  
悠さん  
（苅田町立苅田小学校4年）



## 西日本新聞社賞



## 春日市長賞

やまだ あきら  
山田 侃さん（北九州市立青山小学校3年）



## RKB毎日放送賞

あがわみのり  
小川実莉さん（筑紫野市立筑紫東小学校2年）

**そのほかの入賞者(敬称略)**

**金賞**

谷山佳央怜(北九州市立首根小1年) 平山 純(北九州市立上津役小2年) 石田朱音(遠賀町立浅木小3年) 椛島祐大(北九州市立黒畑小4年) 宮崎雅子(太宰府市立水城西小5年) 上田郁弥(福岡市立壱岐小6年)

**銀賞**

染原尚門(福岡市立花畑小1年) 山崎真琴(北九州市立江川小1年) 安達美緑(筑紫野市立筑紫東小2年) 永田亜衣(筑紫野市立原田小2年) 中村咲彩(春日市立白水小3年) 武藤恵理(太宰府市立水城小3年) 櫻田カレン(苅田町立苅田小4年) 高田 翼(北九州市立黒畑小4年) 大場里菜(北九州市立江川小5年) 尾畑篤史(福岡市立花畑小5年) 甲斐大智(志免町立志免中央小6年) 高塚幸輔(福岡市立壱岐小6年)

**銅賞**

倉富有花(うきは市立吉井小1年) 小林 暁(春日市立須玖小1年) 陣内佳乃(北九州市立星ヶ丘小1年) 川畑愛美(北九州市立青山小2年) 杉谷安優(福岡市立大原小2年) 花田凌吾(遠賀町立浅木小2年) 伊藤 暉(北九州市立星ヶ丘小3年) 高橋知史(春日市立白水小3年) 田島拓哉(北九州市立青山小3年) 北丸 空(苅田町立苅田小4年) 谷本莉乃(苅田町立苅田小4年) 森 和哉(苅田町立苅田小4年) 徳脇周平(北九州市立塔野小5年) 友廣 愛(春日市立天神山小5年) 渡辺麻衣(春日市立大谷小5年) 有光駿介(北九州市立黒崎小6年) 岩瀬なみ(太宰府市立太宰府東小6年) 山下真太郎(春日市立白水小6年)



**吉村郁夫賞**

なかむらかんすけ  
**中村貫介さん**  
(春日市立天神山小学校5年)

**光行洋子賞**

ことう  
**後藤まどかさん**  
(うきは市立吉井小学校5年)

15周年記念特別賞  
やましたいぶ  
**山下姫舞さん**  
(北九州市立竹末小学校1年)



はしあきら  
**林旭さん**  
(福岡市立高取小学校4年)



あおやぎこうき  
**高橋秀賞**  
**青柳広樹さん**  
(北九州市立上津役小学校4年)



**弥生の里児童画大賞展展示会**

受賞作品を含む入賞・入選作品246点を展示します。心温まる子どもたちの作品をぜひ見に来てください。  
期間 1月28日 ~ 2月12日 (1月29日・2月5日 を除く)  
時間 午前10時~午後5時  
場所 ふれあい文化センターギャラリー(大谷6-24)

問い合わせ先 社会教育課

(575)4121 FAX(593)7380

## 入級の事前受付を開始

### ことばの教室(まいるーむ)

ことばの発達やコミュニケーション面に不安がある児童のための教室「ことばの教室(まいるーむ)」。4月に小学校に入学予定の児童を対象に、この教室に入るための申込の受付を行います。

申込期間 2月1日 ~ 23日

受付時間 午前9時~午後4時

申込場所 学校教育課(市役所4階)

申し込みの際は、印鑑(認め印可)を持ってきてください。

なお、4月以降は各学校を通しての申し込みとなります。

問い合わせ先 学校教育課

☎(584)1111 FAX(584)1153



## 市内5カ所に設置

### 古紙等回収倉庫

「古紙回収」は、自治会や子ども会などが日時を決めて行っていますが、回収日に出せなかった紙類は、やむを得ず「燃えるごみ」として処分されていることが少なくありません。

そこで、貴重な資源である古紙などを無駄にしないため、市内5カ所に「古紙等回収倉庫」を設置しました。

この倉庫には、市民は誰でも、家庭から出た新聞紙や雑誌、ダンボール、古布を持ち込むことができます。ぜひ利用してください。

#### 徳府児童公園(春日公園8-31)

開放日 日・水曜日

開放時間 午前8時~午後9時

連絡先 春日公園公民館 (582)8782

#### 小池緑地(大谷7-80)

開放日 毎日

開放時間 午前8時~午後8時

連絡先 大谷公民館 (574)6656

#### 大土居公民館(大土居3-186)

開放日 毎日

開放時間 午前9時30分~午後6時

連絡先 同公民館 (596)4743

#### ちくし台公民館(ちくし台3-92-2)

開放日 月~土曜日

開放時間 午前9時30分~午後4時

連絡先 同公民館 (582)7254

#### 白水ヶ丘公民館(白水ヶ丘3-46)

開放日 火曜日~土曜日

開放時間 午前9時~午後4時(土曜日は午後2時まで)

連絡先 同公民館 (582)6885

いずれも、事業所からの持ち込みはできません。

なお、各倉庫とも祝日などは開放していない場合があります。詳しくは、各連絡先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

FAX(584)1147



## 募集します

# 各種市嘱託・臨時職員

採用期間は、いずれも4月1日～平成20年3月31日の1年間です。希望する人は、それぞれの申込先に履歴書を提出してください(郵送可)。

### 小・中学校校務員(嘱託)

対象 私用車による書類の配送や、パソコン(ワード・エクセル)の簡単な操作ができる人

勤務日数 週5日(月～金曜日)

勤務時間 午前7時30分～午後5時のうち8時間

学校によって異なる場合があります。

報酬 月額14万5,500円程度(有給休暇・社会保険あり、交通費支給なし)

募集人員 1人

選考 面接(2月中旬～3月初旬に予定)

申込期間 1月15日～2月9日(必着)

申込・問い合わせ先 教務課庶務給食担当(〒816-8501春日市役所)

☎(584)1111 ☎(584)1153

### 小・中学校栄養職員(嘱託)

業務内容 小・中学校給食の献立作成や調理指示、子どもたちへの給食指導、物資の検収業務など

対象 管理栄養士の資格と普通自動車運転免許を持っていて、学校栄養職員、または500食程度の調理施設での献立作成、全般的な衛生管理・指導の経験がある人

勤務日数 週5日(月～金曜日)

勤務時間 午前8時30分～午後5時

報酬 月額18万4,500円程度(有給休暇・社会保険あり、交通費支給なし)

募集人員 1人

選考 面接(2月中旬～3月初旬に予定)

申込期間 1月15日～2月9日(必着)

申込・問い合わせ先 教務課庶務給食担当(〒816-8501春日市役所)

☎(584)1111 ☎(584)1153

### 小・中学校図書司書(嘱託)

対象 司書資格を有する人

勤務日数・報酬(有給休暇・社会保険あり、交通費支給なし)

週3日 月額6万400円程度

週5日 月額11万1,600円程度

夏休みのため、8月の任用はありません。

勤務時間 午前10時～午後4時

募集人員 若干名

選考 書類審査・面接

申込期間 2月2日 まで(必着)

図書司書の資格証(写し)を添付してください。

申込・問い合わせ先 学校教育課(〒816-8501春日市役所)

☎(584)1111 ☎(584)1153

### 市立保育所保育士(嘱託・臨時)

対象 保育士登録をしている人

勤務日数 週5日(月～金曜日・嘱託は土曜日の勤務あり)

勤務時間 午前7時～午後8時のうち8時間(交代制)

報酬(有給休暇・社会保険あり、交通費支給なし)

嘱託 月額17万2,100円程度

臨時 日額6,600円程度

選考 面接(2月10日)

募集人員 若干名

申込期間 2月5日 まで(必着)

保育士証(写し)を添付してください。

申込・問い合わせ先 こども未来課保育所担当(〒816-8501春日市役所)

☎(584)1111 ☎(584)1115

### 春日大野城衛生施設組合事務職員(嘱託)

業務内容 財務・庶務事務 3R事業の企画・運営

対象 次のすべてに該当する人

パソコンによる財務会計事務の経験がありパソコンの差込印刷やリンク、マクロなどが理解できる事業の企画・運営など即戦力として活躍できる

普通自動車運転免許を持っている

勤務日数 週5日(月～金曜日、休日の勤務もあり)

勤務時間 午前8時30分～午後5時

報酬 月額17万円程度(有給休暇・社会保険あり、交通費支給なし)

募集人員 1人

選考 面接・パソコン操作

申込期間 2月2日 まで(必着)

自己PR文を添付してください。

申込・問い合わせ先 同施設組合(〒816-0811春日市春日公園6-2)

☎(596)7066 ☎(595)4140




平成19年1月1日から変更

## 春日市と大野城市の境界

春日市と大野城市で進めてきた、春日市(平田台地区)と大野城市の境界変更の事務手続きが終わり、総務大臣の告示(平成18年12月)によって、平成19年1月1日から地図のとおり境界が変更されました。

問い合わせ先 総務課総務法制担当

☎(584)1111 FAX(584)1145

【凡例】	
	境界
	春日市から大野城市への編入区域
	大野城市から春日市への編入区域



## 不安や疑問を解消

### アレルギー講習会

乳幼児のアレルギーに関心のある人が対象です。住環境の変化により、アレルギーを持つ子どもが増えています。少しでも不安や疑問を解消しませんか。

託児(3カ月以上、申込先着20組、一人一回300円)も行います。

#### 講演会

日時 2月16日 午後1時30分～3時30分(受付午後1時～)

演題 「子どものアレルギーについて～アトピー性皮膚炎～」

講師 小田嶋博さん(国立病院機構福岡病院医師)

定員 40人(当日先着順)

#### 調理実習

日時 3月1日 午後1時30分～3時30分

内容 乳製品や卵を使わないおやつ(材料費200円)

定員 20人(申込先着順)

#### 交流会

日時 3月12日 午後1時30分～3時30分

内容 保健師による講話・情報交換会

定員 20人(申込先着順)

講演会をみの参加もできます。なお、調理実習と交流会の参加・託児申込は、講演会の際に受け付けます。

場所 いきいきプラザ(昇町1-120)

講演会での託児を希望する人は、1月15日～25日に、電話かファックスで子どもの氏名・年齢、連絡先を伝えて申し込んでください。

託児申込・問い合わせ先 健康課

☎(501)1134 FAX(501)0051

# 情報ひろば INFORMATION

春日市役所

☎ 584 1111

www.city.kasuga.fukuoka.jp



## 牛乳パックリモコンカーで ロボサッカーにチャレンジ

市は、親子のふれあいと育児への積極的な参加を図るため、親子のワークショップを行います。

牛乳パックを使ったリモコンカーを作って、親子でサッカーゲームを楽しみませんか。

対象 市内に居住する小学生とその保護者

日時 2月17日

午後1時～4時

場所 市役所大会議室

参加費 材料費) 一個1200円

定員 20組(申込多数の場合抽選)

申込方法 1月22日 までに、往

復八ガキに住所、参加者全員の氏名、電話番号、子どもの学校名・学年を書いて送る

申込・問い合わせ先 人権女性政

策課 千 816 501 春日市役所)

☎ (584) 1111

☎ (584) 1153

## 県立小郡養護学校 児童生徒作品展

同校は、「夢をかたちに、心をいる」と題し、第13回ほくたち、わたしたちの作品展」を行います。児童や生徒の、個性溢れる絵画やデザイン、立体作品など約250点を展示します。

日時

小・中学部 1月23日～29日

(24日を除く)

高等部 1月30日～2月5日

場所 小郡総合保健福祉センター

「あすてらす」(小郡市二森)

1167-1)

問い合わせ先 同校

☎ 0942(73)3437

☎ 0942(72)9217



## 春日市スポーツ少年団 運動適性テスト

市内に居住する小・中学生が対象です。自分の体力を調べてみませんか。参加は無料で申し込みも不要です。



日時

1月28日

午後1時～2時

(受付 正午～午後1時)

場所 市民スポーツセンター(大谷6-28)

種目 立ち幅跳び 時間往復走

上体起こし 腕立て伏せ

5分間走

当日は、上靴、体育館シューズ(を持参の上、運動のできる服装で来てください。

問い合わせ先 同団事務局

☎ (593) 2251(☎兼用) 中谷



## いきいき会員になるための 運動教室

いきいきルームは、健康運動指導士のアドバイスのもと、初心者や高齢者も無理なく自分に合った運動ができる施設です。

いきいきルームの会員になるには、この教室の受講が必要です。対象 市内に居住または勤務する20歳以上の人

20歳以上の人

日程 1回目・計4回)

65歳未満の人のための教室

火曜コース 2月6日

金曜コース 2月9日

土曜コース 2月10日

65歳以上の人のための教室

水曜コース 2月7日

2回目以降の日程は申込時に確認してください。

時間 午前10時～正午

場所 いきいきルーム(昇町1-120)

内容 講話 体力・健康測定

運動アドバイス スト

レッツ・筋力向上体操 運

動機器を使ったトレーニング

など

参加費 1000円

定員 各コース10人程度(申込先

着順)

申込方法 前日までに電話で申し込む

申込・問い合わせ先 同ルーム

☎ (501) 1162(☎兼用)



## 赤ちゃんの歯の手入れ 歯みがき教室

1歳未満の子どものその保護者を対象に、歯科衛生士が乳児のこゝろからの歯の手入れの方法を教えます。参加は無料です。

日時 1月22日

午前10時30分～正午  
場所 いきいきプラザ(昇町1-120)

当日は、母子健康手帳と子ども用歯ブラシを持って来てください。

問い合わせ先 健康課

☎ (501) 1134

☎ (501) 0051

## 気軽に利用してください すくすく育児相談

身長・体重の測定ができ、離乳食・育児・成長発達・予防接種などの相談に、保健師・栄養士・保育士が応じます。

日程・場所

1月23日 須玖児童センター

(須玖南2-120)

1月30日 いきいきプラザ

(昇町1-120)

2月6日 光町児童センター

(光町2-180-4)

2月20日 いきいきプラザ

3月13日 毛勝児童センター

(大土居1-38)

3月27日 いきいきプラザ

受付時間 午前10時～11時30分

いきいきプラザは、午前11時

までの受け付けとなります。

なお、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

「子どもを地域で育てよう！」  
活動報告会

学校と地域が連携協力して取り組んできた「地域子ども教室」や、子どもたちが企画実行した「子ども公民館事業」の活動報告会です。

参加は無料です。ぜひ参加してください。

対象 地域子ども教室や子ども公民館事業関係者など、地域での子育ての担い手や関心のある人

日時 2月4日

午後1時30分～3時30分  
(受付 午後1時～)

場所 ふれあい文化センターサン

ホー(大谷6-24)

申込方法 1月25日 までに、電

話かファックスで氏名、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

参加者募集  
パパママ教室

夫婦一緒に、これからの出産や育児について考えてみませんか。

参加は無料です。

対象 妊娠経過が順調で、出産予定日が4月・5月の妊婦と

その夫

日時 2月3日



午後1時30分～4時30分  
いきいきプラザ(昇町1-20)

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)

申込方法 1月15日～23日

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

申込・問い合わせ先 健康課

☎(501)1134

☎(501)0051



福岡県社会福祉協議会

福祉の職場説明会

社会福祉施設など、福祉関係の職場に就職を希望する人のための

説明会です。

参加は無料で、託児無料・5カ月～就学前)も行います。

日時 2月2日

午前10時30分～午後4時  
(受付 午前10時～午後3時)

場所 クロバープラザ(原町3-1-17)

内容

福祉施設採用担当者との面談  
(履歴書を数枚持参する)

福祉関係資格相談

求職相談

母子家庭などの求職相談

授産施設商品の展示・販売など

託児を希望する人は、1月26日 までに申し込んでください。

託児申込問い合わせ先 同協議

会人材情報課

☎(584)3310

☎(584)3319

http://www.nw.fukushi-work.jp/



にんじん畑  
旬の野菜で  
健康レシピ

今回の料理

チーズ大根

大根は、夏の終わりに種をまき、冬に収穫する、今が旬の野菜です。

今回は、そんな大根とカルシウムたっぷりのチーズを使った、一風変わったふるふき大根です。寒い冬にぴったりです。



材料(4人分)

大根……………400g

昆布……………1枚(10cm×10cm)

甘みそ

赤みそ……………20g

A 砂糖……………大さじ1

みりん……………大さじ1

水……………大さじ2

スライスチーズ(とろけるタイプ)

……………4枚

作り方

大根は4～5cmの厚さに切って皮をむき、面取りをする。

鍋に昆布を敷き、大根を水からゆでる。

鍋にAを入れて火にかけ、とろみが出るまで練る。

大根がゆで上がった(竹串がすっと通るくらい)熱いうちに器に



入れ、チーズをのせる。上から甘みそをかける。

(春日市食生活改善推進会)





### ふれあい文化センター レストラン経営業者募集

ふれあい文化センターのレストラン(食事・喫茶・弁当など)の経営業者を募集します。  
営業開始日 平成19年4月1日

営業日 月曜日と12月28日～翌年1月4日を除く毎日  
月曜日が祝日の場合は営業し  
てもらいます。

営業時間 午前10時～午後7時  
施設使用料 月額6万円(予定)  
申込期限 2月4日 まで

詳しくは問い合わせてください。

問い合わせ先 同センター管理課  
(584)3366



### できることから始める 省エネライフ

買い物から料理、後片付けまでを効率よく考えながら、エコクッキングをしてみませんか。

例えば、冷蔵庫の中の残り食材を使い切ってしまうと、次に何を買いえばいいかわかりやすくなり、無駄な買い物をせずに済みます。

また、なるべく有機野菜や低・無農薬野菜を買って、皮ごと料理することで、ごみも減り、皮をむいた場合より栄養価も高くなります。

買い物に徒歩・自転車で行くことや、今まで捨てていた食材でもう一品作ることも、エコクッキングになります。

煮物にする野菜は、火が通りやすいよう電子レンジを使う(根菜100g、1日1回)  
年間約12kgのCO<sub>2</sub>を削減  
(年間約900円の節約)

炊飯ジャーの保温をやめる  
年間約31kgのCO<sub>2</sub>を削減  
(年間約1,770円の節約)

ガスコンロの炎は、やかんや鍋などそれぞれの底にあった大きさで使う(水1リットル(20程度)を沸騰させる時、「強火」ではなく「中火」にする・1日3回)  
年間約5kgのCO<sub>2</sub>を削減  
(年間約380円の節約)



省エネ効果は、製品などによって差があります。購入の際に確認してください。

問い合わせ先 環境課環境計画担当 ☎(584)1111 ☎(584)1147

☎(501)1669



### 国際ソロプロチミスト春日 10周年記念チャリティ事業

託児や手話通訳も行います。ぜひ来てください。  
日時 2月8日  
午後2時～4時

場所 (開場 午後1時30分)  
大野城まどかびあ大ホール  
(大野城市曙町2-3-1)

演題 「今を生きる力」  
講師 五木寛之さん(作家)

入場券 1000円  
当日券は1200円で販売  
します。

なお、託児を希望する人は、前日までに、電話で予約してください。

入場券販売・託児申込・問い合わせ先 国際ソロプロチミスト



春日 金澤 かなざわ

☎(572)5913  
☎(572)5921

### 春日まちづくり支援センター ワンコイン知恵袋教室

「新しいことを学びたい」「地域に友達が欲しい」という人に学びと仲間づくりの場を、そして、自分の特技や知恵を教えてみたい」という人に教える場を提供するための教室です。

すべて1回完結です。気軽に参加してください。

講座・日時  
親子でフープスフラフープやボールで体操)  
1月25日  
午前10時～正午  
和布で作るひな人形  
2月2日  
午後1時～4時  
アロマクリームとバスソルト作り  
2月8日  
午前10時～正午  
大人のぬり絵  
2月17日  
午後1時～3時  
和紙で作るひな人形  
2月23日  
午後1時～4時

場所 同センター「ぶどうの庭」須玖北5-155

参加費 1回500円(別途、材料

費が必要)

申込期限 各講座4日前まで  
申込方法 電話かファックス、Eメール、ハガキで住所、氏名、電話番号、希望講座名を伝える(複数申込可)

申込者数が3人に満たない場合は講座を中止します。

なお、材料費や当日持つてくるものなど、詳しくは問い合わせてください。

申込・問い合わせ先 同センター「ぶどうの庭」〒816-1086 4須玖北5-155

☎(589)3388  
☎(589)3399  
machien@bb.csi.ne.jp



### 福岡県行政書士会 交通事故無料相談会

示談書・損害賠償請求書などの作成や、保険請求手続きなどの相談に応じます。相談は無料で、申し込みも不要です。

日時 1月20日  
午前10時～午後4時

場所 クローバープラザ502研修室(原町3-1-17)

問い合わせ先 同会  
☎(641)2501  
☎(641)2503

# 確定申告

## のお知らせ

年金所得者と給与所得者を対象に、確定申告(還付を含む)の受付・相談を行います。

ただし、事業を営む人や生命保険などの営業職員、原稿料・報酬料など収入がある人、不動産所得がある人、不動産や株式の譲渡所得がある人は、税務署で受け付けます。

受付期間 1月23日 ~ 2月9日 のうち、下の表の「」の日

1月										2月								
23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	
				X	X	X			X	X	X	X	X					

時間 午前9時(相談は9時30分)~午後3時30分 場所 クローバープラザ(原町3-1-7)

上記以外の方は、税務署で受付

受付期間 2月16日 ~ 3月15日 の平日(還付申告の方は、2月16日以前でも可)

時間 午前8時30分(相談は9時)~午後5時 場所 筑紫税務署(筑紫野市針摺西1-1-8)

収入が年金や給与のみで、身体が不自由なため税務署での申告(相談)ができない人は、申告期間中、市役所でも受付を行います。

問い合わせ先 筑紫税務署 (923)1400

福岡県司法書士会  
クレジット・サラ金110番

多額の債務を抱えている人や、他人の債務の連帯保証人になって困っている人、ヤミ金による貸し

付けて困っている人などのための電話相談です。相談は無料です。気軽に相談してください。

日時 1月27日  
午前9時~午後9時  
相談先 ☎(724)9505

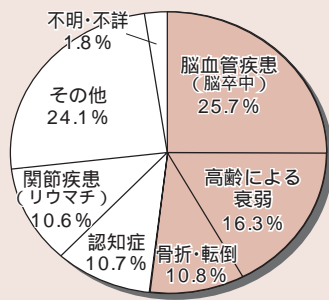
## 介護予防でいきいきライフ

介護予防とは、介護を要する状態にならないようにすること。また、すでに介護を受けている場合も、介護の状態を悪化させないようにすることです。できる限り元気でいきいきとした人生を送れるよう、日ごろから介護予防に努めましょう。

### 脳血管疾患

要介護の原因として一番多い「脳血管疾患(脳卒中)」。この疾患は、肥満や高血圧、糖尿病などの生活習慣病が原因です。だからこそ、介護予防は高齢に

介護が必要になった主な原因  
(平成16年国民生活基礎調査)



なってしまうからではなく、若い頃からの生活習慣が大切です。

### 高齢による衰弱

高齢による衰弱は、生活が不活発で、心身の機能が低下する。生活不活発病が大きな原因と言われています。若い頃からの体力づくりはもちろんですが、高齢になっても活発に活動することで予防できます。ほとんどの時間を自宅で過ごし、外出は週1回未満という人は、注意が必要です。

外出するには、身支度などさまざまな準備が必要のため、考え、判断し、身体を動かすこととなります。そして、人と合うことで、脳を活性化します。閉じこもりがちになる要因は、うつや、疾病などいろいろですが、少しずつでも、外出ができるように心がけましょう。

### 転倒・骨折

年齢とともに、筋力や平衡感覚が低下するため、転倒しやすくなります。また、骨密度も低下していくため、ささいな転倒でも、骨折してしまいます。

骨折すると、入院・手術が必要となります。その後リハビリを行います。やはり、筋力が低下したり、認知状態が悪化したり、身体レベルが低下することが多々あります。

### できることから始めよう

生活不活発病や転倒・骨折などは、高齢になってからでも、高い予防効果が出ます。

関節などに問題がなければ、ウォーキングが最適です。できれば、毎日20分以上外を歩くことをおすすめします。

関節に負担をかけたくない人は、水中でのウォーキングが効果的です。水中では思いのほか体力を消耗するので、心肺機能の向上にも役立ちます。

自宅では、体のストレッチをしましょう。風呂上がりなどに、リラックした状態で、ゆっくり呼吸しながら筋肉を伸ばしていきます。また、関節は使わないうと動きが小さくなってしまいます。できるだけ、関節を大きく動かして、スムーズに動けるようにしましょう。

転倒の原因は身体的な理由だけでなく、住環境も影響します。転びやすいところはないかも一度確認しておきましょう。

(高齢課)



## ファミサポかすが

11月12日、ふれあい文化センターで、「おねがい会員説明会」を行い、25人の参加がありました。

制度説明後の質問の際には、子どもを預けることへの不安なども聞かれましたが、現在の活動の様子などを聞いて、不安が解消されたようです。

次回の説明会は3月の予定です。託児もありますので、ぜひ参加してください。



申込・問い合わせ先  
ファミリー・サポート・センターかすが  
(すすくすくプラザ内)  
(584)7700 〆(584)7739  
開設:月~金曜日 午前8時30分~午後5時

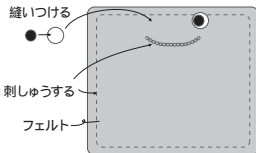


## ためしてみよう

### ピッチンパッチン

手先の発達を促すことができる、洗濯ばさみを使った簡単なおもちゃです。

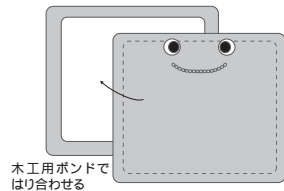
表になるフェルトに、フェルトで作った目玉を縫いつけ、口と周りを刺しゅうする。



台紙に、木工用ボンドでもう一枚のフェルトをはり付ける。



と を、木工用ボンドではり合わせる。



洗濯ばさみを挟むと、カニやうさぎ、クラゲに変身!

春日市子育て支援センター  
須玖南2-120 春日市すすくすプラザ内  
☎584-1010 〆584-7739  
<http://www.city.kasuga.fukuoka.jp/kosodate/>



## たんぽぽメール

すすくすプラザの「たんぽぽルーム」は、就学前の子どもとその保護者の自由な遊び場です。

寒い季節になると、外に出づらくなり、家に閉じこもりがちになります。しかし、子どもはたくさんの人と関わることでさまざまな経験をし、大切なコミュニケーション能力も自然と身に付くものです。

市内には、たんぽぽルームのほかにも自由な遊び場があります。ぜひ、利用してください。

光町児童センター(光町2-180) (501)7014

毛勝児童センター(大土居1-38) (581)5614

子育てステーションぼれぼれ(春日1-38)

(572)8740



## 子育てワンポイント

### 物を大切に

物があふれている現代社会。豊富にあるから、なくなったり壊れたりしても「また買えばいい」と、安易に思っていないか。

子どもは、大人の姿を見て、日々成長しています。大人が物を大切に使う姿をみることで、物を大切にする気持ちが育ちます。物を大切にする気持ちが育っている子は、周りの人への思いやりや命を大切にする気持ちも、自然と育っていくものです。

すすくすプラザたんぽぽルームの玩具も、壊れたらボランティアの「おもちゃのお医者さん」に修理してもらって、また遊べるようにしてもらっています。しかし、最近は、壊れたり、なくなったりする玩具が増えてきています。

あなたが捨てようとしている物の中に、リサイクルできるものや修理してまた使えるものはありませんか。玩具を大事に使い、物を大切にすることを育てましょう。



春日東中学校に感謝状

## 第26回全国中学生人権作文コンテスト

法務省と全国人権擁護委員連合会が行った「第26回全国中学生人権作文コンテスト福岡県大会」で春日東中学校のこいづかしゆんすけ小井塚俊輔さん(3年)が最優秀賞、きはらだいち木原大智さん(2年)が特別賞(西日本新聞社賞)、やまぐちあやこ山口文子さん(2年)が奨励賞を受賞しました。さらに、小井塚さんの作文は、各県大会の最優秀作品を審査する中央大会で奨励賞を受賞。このようなことから、中学生の人権意識向上に同校が大きく貢献したと評価され、同省と同連合会から感謝状が贈られました。

中央大会で奨励賞を受賞した小井塚さんは、「虐待やいじめ、自殺のない、一人一人の人権が尊重される社会になってほしいです」と、自身の思いを語ってくれました。

同コンテスト県大会では、春日西中学校のまつばらかなえ松原叶奈恵さん(2年)も奨励賞を受賞。4人の作文は今後、市報でも紹介する予定です。



もち米作りを通して楽しくごみ減量

## 「OKプロジェクト」収穫祭

12月23日、天神山小学校で、春日市と三潴郡大木町が連携して行っている「OKプロジェクト」の収穫祭を行いました。

このプロジェクトは、市が進めている生ごみ減量プロジェクト「弥生の里スプリング・プロジェクト」の一環として行っているもの。春日市民がダンボールコンポストで作った「たい肥」を大木町の田んぼの肥料にし、実際にもち米作りを行うことで、楽しくごみ減量に取り組もうという事業です。

春日市民や大木町町民など約200人が参加したこの日は、収穫したもち米で、楽しくもちつき。土づくりや田植え、草取りなど、丹精込めて作ったもち米の味は格別。出来立てのもちを、みんなでおいしくいただきました。

参加者は、単に家庭の生ごみを減らすだけでなく、農業体験や交流を通して、さらにごみ減量への意識が高まったようです。



市の人口	12/15 現在
総人口	109,397人
女 55,937人	男 53,460人
世帯数	43,233世帯

## 奴国写真館

### 石油ランプ

春日市域では、明治45年に初めて電灯がとりましたが、50～60年くらい前までは、このようなランプを使っていた家庭も少なくなかったようです。油煙ですくすくしてしまふ石油ランプのホヤ磨きは、昔の子どものための大事な日課でした。

現在、このランプは、同館で行っている企画展「暮らしと道具のいまむかし」で展示しています。

(奴国の丘歴史資料館)

