

# KASUGA

輝き ふれあい 安らぎの都市

市報 **かすか**

平成17年

7/15

No.809



# からだ

いきいきルームで

特集

## CONTENTS

- 16 まちのニュース
- 15 **カンガルー通信**
- 8 情報ひろば
- 7 トピックス
- 4 市からのお知らせ

# いきいき!

いきいきルームで

# からだのいきいき!

生活習慣病の予防には「運動」が欠かせません。特に高齢者は、骨粗しょう症を予防し、筋力や心肺機能を落とさないよう、自分に合った運動を継続することが大切です。

いきいきルームでは、皆さんが「楽しく・安全に・効果的に」運動ができるよう、健康運動指導士がお手伝いをしています。

あなたも、いきいきルームで、体いきいき「元気」と「笑顔」を見つけませんか。



健康・体力レベルを測定し、その結果に基づいて、健康運動指導士があなたに合った効果的な運動を指導します。

自転車エルゴメーターやトレッドミル、ステップマシンなどの運動機器を利用して、定期的に運動することができます。

また、トレーニングボールやダンベル、チューブ、ステップ台などを使った運動トレーニング、「ミニミニレッスン」や、音楽に合わせて体を動かす「さわやか運動教室（エクササイズレッスン）」なども随時行っています。

このコースの会員になるために

定期的に運動したいあなたは…

いきいきコース  
(一般会員)



## 一般会員になるための運動教室

市内に居住または勤務する20歳以上の方が対象です。4回のコース中で、健康運動指導士が一人ひとりに合った運動をアドバイスします。

日時(第1回目)

毎月第2木曜日(10月は第1木曜日) 午後2時~4時

毎月第2土曜日(8月と平成18年2月を除く) 午前10時~正午

2回目以降の日程は、申し込み時に確認してください。

内容

- 1回目 講話「効果的な運動方法について」/ 体力測定(握力・柔軟・バランステストなど)
- 2回目 身長・体重・体脂肪率・血圧測定 / 健康度測定(運動負荷をかけた約16分間の自転車こぎを行い、心肺持久力を測定)
- 3回目 結果説明と運動アドバイス / ステップ台エクササイズ
- 4回目 運動機器を使っでのトレーニング体験 / いきいきコースの利用方法

参加費 1,000円

申込方法 電話で申し込む



は、事前に「一般会員になるための運動教室」を受講する必要があります。

対象 市内に居住または勤務する20歳以上の人

利用日時 月~土曜日  
午前9時~午後9時

利用料金 4回券1,000円

利用は、1回につき2時間まで、週3回を限度とします。

# 気軽に利用したいあなたは： フリーコース (フリー会員)



いつからでも気軽に利用できません。「ちょっと試しに利用してみたい」「時間に余裕があるときだけ利用したい」という人におすすめ

です。

自転車エルゴメーターやトレッドミル、ステップマシンなどの運動機器を、自由に利用することができます。

ただし、いいきいきコースの一般会員の利用が優先となりますので、事前に電話などで空き状況を確認してください。

対象 市内に居住または勤務する

20歳以上の人

利用日時 月～土曜日

正午～午後9時

利用料金 1回券300円

利用は、1回につき2時間まで、週3回を限度とします。



## いいきいきルーム 利用の注意

利用の際は必ず事前に予約してください。

利用の際は、動きやすい服と室内靴を持参してください。

運動の前に、自分の体調を確認してください。

必ず指導員の指示に従ってください。

運動中は、しっかりと水分を補給してください。

安心して運動できるよう、年に1回は健康診断を受けましょう。

健康診断を受けた人は、健診結果表を利用の際に持参してください。場合によっては、主治医の意見書が必要な場合があります。

## 「継続」させる原動力



2人で一緒にいいきいき会員になった、小川恵子さん(写真右)と福島陽子さん(写真左)。それぞれ週3回のトレーニングを行い、食生活も気をつけるようになりました。

利用を始めて約半年後(90回)には、2人とも約7～8kgの減量に成功。現在は自宅でも、いいきいきルームで覚えた筋力トレーニングやステップ台運動を毎日行い、2人で励ましあいながら、運動を継続しているそうです。

「いいきいきルームの指導員の皆さんや、会員の仲間の力が、継続させる大きな原動力になっています」と話していました。



## VOICE



山下千代さんは、利用者最高齢の90歳。週2回、指導員に見守られながら、筋力トレーニングや自転車エルゴメーターに励んでいます。

利用を始めて1年が経過し、足腰もずいぶんしっかりしてきました。山下さんは、「体力向上が実感できるようになって、生活すべてに張り合いや充実感が持てるようになりました」と話します。

年齢に関わらず、体力年齢は若返らせることができるということが分かります。



## 生活に「張り合い」と「充実感」

申込・問い合わせ先 いいきいきルーム(昇町1-120 いいきいきプラザ内) ☎(501)1162 (FAX 兼用)

<http://www.kasuga.fukuoka.jp/ikiikiplaza/kenkou/top.html>



## 8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。

日時・場所 8月2日(火) 塚原台集会所  
8月4日(木) JA筑紫大土居支店(大土居地区)  
8月18日(木) 惣利公民館  
8月19日(金) 紅葉ヶ丘公民館  
8月23日(火) 白水池公民館  
8月24日(水) 松ヶ丘公民館  
8月25日(木) 春日公園公民館

時間 午後7時～8時30分

問い合わせ先 行政管理課 ☎(584)1111 FAX(584)1145

お知  
らせ  
市  
からの

## 不安はありませんか？

### 入学前の就学相談

市教育委員会は、平成18年4月に小学校入学予定の児童の保護者を対象に、就学相談を行います。

入学に際して、子どもの身体面や知的面、情緒面などに不安があれば、気軽に相談してください。

日時 8月1日(月)～26日(金) 午前9時～午後4時

場所 市役所4階学校教育課

相談を希望する人は、事前に電話で予約してください。

予約・問い合わせ先  
学校教育課学校教育担当

☎(584)1111

FAX(584)1153



## 知っていますか？

### 介護保険減免制度

所得が少なく、介護保険料を納付するのが困難な場合、保険料を第1段階(平成17年度は1万9,560円)に引き下げます。

対象 原則として、保険料が第2段階で次の条件すべてに該当する人

平成17年度の市民税が世帯全員非課税

世帯全員の平成16年中の収入合計額が、基準額(一人世帯120万円、二人世帯180万円、三人世帯以上は一人増えるごとに50万円加算した額)以下

世帯が持つ現金や預貯金などの合計額が 基準額

の2倍以下

世帯全員が、世帯の居住用以外の土地や建物を所有していない

申請に必要な物 介護保険料納入通知書 世帯全体の昨年中の収入が確認できるもの 預貯金などの金額が確認できるもの 印鑑  
詳しくは問い合わせてください。

申請・問い合わせ先 介護保険課

☎(584)1111 FAX(584)3090

平成18年4月1日採用

## 市職員を募集します

春日市職員の採用試験を行います。

試験区分・採用予定人数・受験資格

**一般事務A** 5人

昭和54年4月2日～同59年4月1日に生まれた人

**一般事務B** 1人

昭和58年4月2日～同63年4月1日に生まれた人(大学在学期間が2年を超える人を除く)

**保健師** 1人

昭和55年4月2日以降に生まれた人で、保健師の資格を有する人(平成18年3月31日までに取得見込みの人を含む)

1次試験日 9月18日(日)

試験会場 第一経済大学(太宰府市五条3-11-25)

申込方法 8月1日(月)～10日(水) 消印有効 <sup>ごじょう</sup>の平日午前8時30分～午後5時に、必要事項を記入した申込書を郵送または直接窓口提出する  
申込書は総務課窓口にあります。また、市ホームページからも印刷できます。

申込・問い合わせ先 総務課人事担当

☎ (584)1111 ☎ (584)1145

✉ <http://www.city.kasuga.fukuoka.jp/tetuzuki/syokuin/01bosyu.html>



7月1日から受付開始中

## 国民年金保険料免除申請

収入が少なく国民年金保険料の支払いが困難な場合や失業した場合などには、保険料を免除する制度があります。また、今年度から、30歳未満で、本人や配偶者の収入が少ない人を対象に、「若年者納付猶予制度」も始まりました。

現在、平成17年度の保険料免除・猶予の申請を受け付けています。希望する人は、早めに手続きしてください。

なお、申請期間は、7月から平成18年6月までで、昨年度に引き続いて免除を希望する人も、新たに申請が必要です。

申請に必要なもの 年金手帳 印鑑 1月以降に転入した人は、平成17年度(平成16年中)の所得額を証明できるもの  
失業などの理由で申請する人は、雇用保険受給資格

者証または雇用保険被保険者離職票なども持ってきてください。

**学生の場合は学生納付特例制度**

学生は、保険料の納付を猶予する制度があります。

この制度を利用する場合も、毎年申請が必要です。4月から受け付けていますので、希望する人は、早めに手続きしてください。

申請に必要なもの 年金手帳 学生証または在学証明書 印鑑

申込・問い合わせ先 国保年金課年金担当

☎ (584)1111 ☎ (584)1141



夏休み中に接種してください

## ジフテリア・破傷風予防接種

乳幼児期に受けた三種混合(ジフテリア・百日ぜき・破傷風)の免疫を持続させるための追加接種です。

料金は無料です。

対象 小学6年生(11・12歳)のうち、乳幼児期の三種混合を3回以上接種した人

母子健康手帳を持参し、保護者が同伴して指定病医

院で受けてください。なお、予約が必要な場合もありますので、事前に病院に問い合わせてください。

問い合わせ先 健康課

☎(501)1134 FAX(501)0051



指定医院名	住所	電話番号
大西内科クリニック	大土居3-192	595-2001
おの子どもクリニック	一の谷1-149	501-2323
かくた小児科医院	上白水970-6	574-6168
かわらだクリニック	惣利1-82-1	583-9678
くぼた小児科医院	惣利1-123	595-0822
<small>さかきばら</small> 榊原内科小児科医院	下白水北4-85	572-3111
武末内科医院	桜ヶ丘4-47	581-8050
森園医院	ちくし台2-13	571-3373
横山小児科医院	春日原東町3-36	581-1203
渡辺病院	岡本1-105	571-1777
福岡徳洲会病院	須玖北4-5	573-6622
安永クリニック	上白水415-1	573-6003

世界の平和を願って...

## 平和祈念展

福岡県所蔵の戦時資料や遺品、被爆写真のパネルなどを展示します。

市は、昭和60年に「非核平和都市宣言」をして以来、核兵器のない平和な世界を訴えてきました。今年は終戦60周年です。この機会に、家族で平和の尊さについて考えてみませんか。

入場は無料です。

日時 7月23日(土)~31日(日) 午前10時~午後4時30分

月曜日は休館です。

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 福祉計画課地域福祉担当

☎(584)1111 FAX(584)3090



## TOPICS(1)

夏、目前！

### 市内小・中学校で プール開き

**夏**を目前に控えた6月中旬、市内小・中学校でプール開きが行われました。

このうち、6月14日に行われた春日原小学校のプール開きでは、待ちに待ったプールに、児童たちは朝からウズウズ。入念な準備体操とシャワーの後、みんなで一斉にプールに入りました。

このプールは、6月2日に、同校4～6年生が1時間半をかけ、力を合わせて掃除したそうです。おかげで全校生徒は、1年ぶりのプールを気持ちよく楽しむことができました。

当日はあいにくの曇り空でしたが、子どもたちの元気な歓声がこだましていました。（広報レポーター 堤 美由紀）



## TOPICS(2)

市内の3団体

### 益金や車イスを寄贈

**つ**くし中央ライオンズクラブが、5月19日、チャリティーゴルフ大会を開催し、益金を市内外3団体に寄付しました。

この活動は毎年行われており、今回で17回目。贈呈式で同クラブの岡部義英会長は、「環境や福祉に取り組み団体に、毎年、寄付しています。活動費の一部として使ってください」と、あいさつしました。

贈呈式。左から岡部会長、NPO法人子育てネットワーク春日近藤代表、牛頸川をきれいにする会白木会長、那珂川町川を住民の手で美しくする会成世会長、五藤大会実行委員長。



**三**松ボクシングジム（代表松尾友徳さん）が、4月に行ったボクシング大会の益金を、「春日市スポーツ少年団」に寄付しました。

子どもの健全育成を願ってスポーツ団体に、毎年寄付をしており、今回で6回目です。同少年団の中村圭一副本部長は、「子ども

がスポーツを好きになるよう、有効に活用したい」と、感謝していました。

6月10日、市役所で行われた寄贈式。左から中村さん、井上市長、松尾さん。



**筑**紫地区測量・調査・設計業協会（25社）が、6月20日、市役所に車イスを寄贈しました。

「いろいろな人にお世話になっているので何か恩返しをしたい」と同会15周年を記念に始めたもので、今年で3回目。今回は、筑紫地区4市1町に、1台ずつ車椅子を寄贈しました。

寄贈された車イスは、早速、市役所正面入口に置かれました。

市役所で、車イスを寄贈する同協会会員と井上市長。





# 情報ひろば INFORMATION

春日市役所

☎584-1111  
www.city.kasuga.fukuoka.jp/



## 夏休みふれあい体験王国シアター「ハードル」を上映

正義を守るために立ち上がる子どもたちの勇気を描いたアニメ「ハードル」を上映します。  
また、同和問題啓発強調月間にちなんで、福岡県の被差別部落の語り伝えを描いた菜の花も同時上映します。

日時 7月24日(日)  
午前10時～正午  
午後2時～4時

開場はいずれも30分前です。



©長編アニメーション映画「ハードル」製作委員会

場所 ふれあい文化センターサンホール(大谷6・24)

定員 各250人(当日先着順)

問い合わせ先 社会教育課

☎(575)4121

FAX(593)7380

## 弥生の里児童画大賞展 歴代上位入賞作品展示会

県内の小学生を対象に毎年行っている「弥生の里児童画大賞展」の過去13回の上位入賞作品114点を展示します。

あふれる子どもたちの素直な思いや感性を、ぜひ見に来てください。

期間 7月20日(水)～8月31日(水)

場所 ふれあい文化センター1階

ふれあいプラザ(大谷6・24)

問い合わせ先 社会教育課

☎(575)4121

FAX(593)7380

## 平和の大切さを考えませんか 筑紫地区「8・6平和のつどい」

平和の大切さを訴えるためのつどいです。福岡大空襲と子どもたちをテーマに、筑紫子ども会議による調査報告と劇を行います。

入場は無料です。

日時 8月5日(金)

午後7時～9時

(受付 午後6時30分)

場所 筑紫野市文化会館大ホール

(筑紫野市上古賀1・5・1) 問い合わせ先「8・6平和のつどい」実行委員会

☎(581)1037

FAX(581)1603



## 春日市テニス協会 春日市あんどん祭りテニス大会

あんどん祭りを記念して開催するテニス大会です。

ペアで申し込んでください。

対象 市内に居住または通勤・通学する人、または春日市テニス協会に所属する人

二入協会に所属する人

日時 8月21日(日)雨天の場合は28日(日)

午前9時～午後4時

(受付 午前8時30分)

場所 市民スポーツセンターテニスコート(大谷6・28)

種目(いずれもA・B・C級)

Aパート ミックスダブルス(一般)

Bパート 120歳ミックス

ダブルスペアの年齢の合計が120歳以上)

Bパートの場合は、どちらか一人が対象に該当すれば参加できます。

参加費(1組)

一般 1500円

協会会員 1000円

協会会員 1000円

協会会員 1000円

協会会員 1000円

協会会員 1000円

協会会員 1000円

協会会員 1000円



申込方法 8月10日(水)必着)までに、ファックスか往復ハガキ、メールでペアの住所、氏名、電話番号、年齢、種目、ランク、性別、勤務先か学校名、過去の優勝者は優勝年度を書いて送る

申込・問い合わせ先 同大会係 岩佐照房(〒8160823 若葉台西2-1231-405)

☎(502)0451(FAX兼用)

✉pikarin@motion.ne.jp

三世代でスポーツを楽しもう

春日市世代間交流スポーツ大会

三世代で力を合わせてスポーツを楽しみませんか

日時 9月4日(日)雨天の場合は11日(日)

午前9時～午後1時

(受付 午前8時30分)

(受付 午前8時30分)

(受付 午前8時30分)

(受付 午前8時30分)

(受付 午前8時30分)

(受付 午前8時30分)

(受付 午前8時30分)

(受付 午前8時30分)

(受付 午前8時30分)

(受付 午前8時30分)

(受付 午前8時30分)

(受付 午前8時30分)

場所

市民スポーツセンターグラウンド(大谷6・24)

大谷小学校グラウンド(大谷4・1)

種目・チーム構成

グラウンドゴルフ

小・中学生2人以上、15歳～50歳1人以上、51歳以上1人以上の6人と、控え選手(2人以上)

ゲートボール

小・中学生2人以上、15歳～60歳1人以上、61歳以上1人以上の5人と、交替者(1人以上)

申込方法 8月19日(金)までに、申込用紙に必要事項を記入して直接窓口へ提出する

申込・問い合わせ先 高齢障害課

高齢担当

☎(584)1111

FAX(584)3090





**卓球部員募集  
遊友クラブ**

市内に居住する小学生が対象です。初心者も歓迎します。

練習日時 毎週土曜日  
午後3時～5時

練習場所 市民スポーツセンター

2階競技場(大谷6-28)

問い合わせ先 松尾まつお  
(581)6242 (FAX兼用)



**健康づくりのための  
栄養ボランティア講座**

健康づくりや食生活に興味があり、ボランティア活動してみたい人が対象です。栄養や健康づくりについて学びませんか。

講座修了後は、推進員として、家庭や地域の中での食生活改善の普及活動ができます。

日程・内容計10回)

8月24日(水)  
開講式・オリエンテーション

9月28日(水)  
栄養の基礎知識(調理実習)

10月19日(水)  
健康と運動について(運動実技)

11月30日(水)  
手作りみそづくり(調理実習)

12月14日(水)

生活習慣病とは(調理実習)

平成18年1月25日(水)

生活習慣病予防の運動とは(運動実技)

2月22日(水)

ヘルスサポーター21事業(調理実習)

3月22日(水)

食生活改善推進会との親睦会

1～3月に、ボランティア体験といきいきルーム利用体験も行います。

時間 午前10時～正午(調理実習は午後1時まで)

場所 いきいきプラザ(昇町1-1-20)

参加費 実費(材料費やいきいきルーム利用料など)

定員 30人(申込先着順)

申込方法 7月15日(金)～29日(金)に住所、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

(501)0051

**初心者大歓迎  
ゆつくり、ゆつたり太極拳**

深く長い呼吸に合わせて、体を動かします。続けることで、美しく、そして健康になれます。

日時 毎週金曜日

午前9時～10時30分

場所 市民スポーツセンター(剣道場(大谷6-28))

会費 月額1700円

申込・問い合わせ先 篠原しのはら

(596)5331 (FAX兼用)



**車イスをとことん体験しよう  
サマーボランティア体験**

市内に居住する小学4年生から高校生が対象です。車イスバスケットや車イス生活の体験などを行います。

参加は無料です。

日時 8月17日(水)・24日(水)・31日(水)

(計3日)

午前10時～正午

場所 春日市社会福祉協議会(昇町3-101)

いきいきプラザ(昇町1-1-20)

など

定員 20人(申込先着順)

申込方法 保護者が電話かファックスで住所、氏名、学年、電話番号を伝える

申込・問い合わせ先 かがやきボラ

ンティアセンター

(501)1136 (FAX兼用)

**筑紫保健福祉環境事務所  
精神保健福祉家族講演会**

地域福祉権利擁護事業についての講演会です。

参加は無料です。

日時 7月26日(火)

午後1時30分～3時

会場 筑紫総合庁舎2階大会議室

(大野城市白木原3-5-25)

定員 80人(申込先着順)

申込方法 電話かファックスで住所、氏名、電話番号を伝える

問い合わせ先 同事務所健康福祉課(障害福祉係)

(513)5585

(513)5598

**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23日(日)

試験会場 第一経済大学 太宰府市五条3-11-25

申込期間 8月1日(月)～31日(水)

申込書配布場所

県介護保険課(県庁2階)

県の各保健福祉環境事務所

福岡市の各区保健福祉センター

情報プラザ(福岡市役所1階)

アクロス福岡文化観光情報ひろば

問い合わせ先 県保健福祉部介護保険課

(643)3322

(642)1504

**福岡県社会福祉協議会  
福祉の職場合同就職面談会**

社会福祉施設などに就職を希望する人や、来年3月末に卒業予定の学生(高校生を除く)が対象です。

入場は無料で、申込も不要です。

日時 8月5日(金)

午前10時30分～午後4時

(受付 午前10時～午後3時)

場所 クローバープラザ大ホール(原町3-1-7)

内容 福祉施設採用担当者との面談  
インターネット全国福祉求人情報コーナー  
福祉関係資格相談  
求職登録・相談  
資料情報提供  
授産施設商品の展示・販売などを数枚持ってきてください。

問い合わせ先 同協議会福祉人材課

(584)3310

(584)3319

URL <http://www.fukushi-work.jp>



### 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。  
参加は無料です。

対象 妊娠経過が順調で、出産予定日が10・11月の妊婦とその夫

日時 8月27日(土)

午後1時30分～4時30分

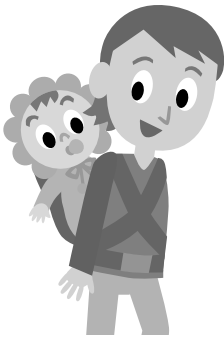
場所 いきいきプラザ(昇町1-1-20)

内容 助産師による講演 育児実技もく浴実習など

定員 20組(申込先着順)

申込方法 7月27日(水)～8月11日(木)に、電話かファックスで住所、氏名、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。



### 縦覧できます 環境影響評価調査計画書

「九州カンツリー倶楽部春日原ゴルフ場移転整備事業 50・8ha」についての環境影響評価調査計画書の縦覧を行います。この計画書について、環境保全の見地からの意見を提出することができます。

区域

上白水字東浦1310-9他  
那珂川町上梶原50-1他

縦覧日時 7月15日(金)～8月14日(日) 午前9時～午後5時

縦覧場所 同ゴルフ場下白水2  
071-1

問い合わせ先 (有)G・E・T下白水2  
071-1

問い合わせ先 (有)G・E・T下白水2  
071-1

問い合わせ先 (有)G・E・T下白水2  
071-1

### 人には感染しません コイヘルペスウイルス病

コイヘルペスウイルス病は、コイ特有の病気で、病気にかかると、目立った病状は少なく、動きが鈍くなったりエサを食べなくなったりし、弱って死んでいきます。

人間に感染することはなく、感染したコイを食べても人体には影響はありません。



病気の拡大を防ぐために…

釣ったコイを、釣った場所以外に放流しない

自宅の池などで飼っているコイを、別の場所に放流しない

調理後のコイの残がいや死んだコイは、川や池などに捨てずに、燃えるゴミとして処理

川や池などで、コイの大量死や異常を見つけた場合は、すぐに連絡する

問い合わせ先 福岡県水産林務部  
水産振興課

電話 (643)3563

電話 (643)3558



### 春日公民館 パソコン教室

パソコン初心者のための講座です。電源の入れ方や文字入力、インターネットなど、基礎を分かりやすく教えます。

日程 8月2日～25日の毎週火・木曜日(16・18日を除く・計6日)

時間 午前10時～正午

場所 同公民館春日(1-1-11)

受講料 1万5000円(教材費込み)

定員 8人(申込先着順)

申込方法 7月19日(火)～26日(火)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 同公民館

電話 (571)4149

電話 (571)7921

### 竹を使ったおもちゃづくり 子ども体験教室

市内に居住する小学3～6年生が対象です。自分で作った竹とんぼなどで遊んでみませんか。

参加は無料です。

日時 8月21日(日)

午前9時～正午

場所 奴国の丘歴史資料館(岡本3-57)

定員 30人(申込多数の場合抽選)

申込方法 7月21日(木)～8月7日(日)に、電話かファックス、または直接窓口で住所、氏名、学校名、学年、電話番号を伝える

申込・問い合わせ先 同資料館

電話 (501)1144

電話 (573)1077

**集え青年！  
パイオニアサポート養成講座**

18〜25歳の人で、受講後、市内でボランティア活動ができる人が対象の講座です。

日時・内容計5回)

7月27日(水) 午後7時〜9時

オリエンテーションなど

8月6日(土)〜8日(月)1日だけで可)

子どもたちとキャンプ

8月23日(火) 午後7時〜9時

講習会(危険予知トレーニング)

9月4日(日) 午前10時〜午後3時

野外調理実習体験

11月20日(日) 午後2時〜4時

「市長と語る」全体トークに参加

場所 ふれあい文化センター(大谷6・24)など

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、電話番号、あれば所属団体を伝える



申込問い合わせ先 社会教育課  
☎(575)4121  
☎(593)7380

**参加者募集**

**障害者スポーツ指導員養成研修会**

障害者の適正に合った競技種目や身体運動の実施方法、リハビリとの関連性などを学びませんか。研修修了者には、日本障害者スポーツ協会の公認初級スポーツ指導員の資格を認定することができます。

対象 平成17年4月1日現在18歳以上の人で、障害者スポーツの振興に貢献する意欲がある人

日時 8月20日(土)・21日(日)・27日(土)・28日(日)計4日

午前9時〜午後5時

場所 県総合福祉センター(原町3・1・7クローバプラザ内)

参加費 3,500円

資格認定を受ける場合は、別途登録料などとして8,500円が必要です。

定員 40人(申込多数の場合抽選)

申込方法 7月29日(金)必着までに、申込用紙を郵送またはファックスするか、直接窓口へ提出する

申込用紙は、県身体障害者スポーツ協会と市高齢障害課にあります。

申込問い合わせ先 県障害者スポーツ協会 ☎816・0804  
原町3・1・7クローバプラザ内)

☎(582)5223  
☎(582)5228



**県政バス・アプローチ号  
夏休み親子教室**

県内に居住する小学生とその保護者を対象に、県の施設の見学会を行います。

参加は無料です。昼食を持参してください。

日時 8月25日(木)

午前9時〜午後4時15分

集合場所 JR博多駅

見学先 森林林業技術センター

青少年科学館

定員 45人(応募多数の場合は抽選)

保護者の参加は、一組につき1人とします。

応募方法 7月22日(金)必着までに、ハガキかファックス、電子申請、電子メールで、住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号、8月25日出発分を伝える

1回の申し込みで、3人まで応募できます。同行者の氏名(ふりがな)と年齢、性別も伝えてください。

ださい。

7月29日(金)までに当選者へのみ通知します。

申込・問い合わせ先 県県民情報

広報課広聴係 ☎812・857

7 福岡県庁)

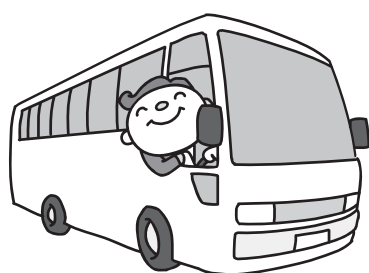
☎(643)3103

FAX(643)3107

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

oka.g.jp

URL [approach@pref.fukuoka.lg.jp](mailto:approach@pref.fukuoka.lg.jp)



**一緒に練習しませんか  
ミテラーエイサー会**

沖縄のエイサーを踊ってみませんか。男女・年齢は問いません。

練習日時 毎週木曜日

午後7時30分〜9時30分

練習場所 浄運寺スタジオ(下白水南4・35)

問い合わせ先 同会 松尾

☎(582)3417 (FAX兼用)



**高齢受給者証**

春日市国民健康保険に加入している70歳以上の人に対し、老人保健の適用を受けるまでの間、高齢受給者証を交付します。これを使って病院で診療を受けた場合、負担が1割同一世帯に一定以上の所得がある70歳以上の人または老人保健対象者がいる人は2割)になります。

すでにこの受給証を持っている人には、新しい受給者証を7月下旬に郵送します。現在の持っている受給者証は、7月31日までしか使えませんので注意してください。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 担当

☎(584)1111

FAX(584)1141





小説募集  
第35回九州芸術祭文学賞

優れた作品、埋もれた人材を発掘・育成し、九州・沖縄全域の文学活動を盛り上げるための賞です。

対象 九州(沖縄含む)に居住する人

規格 未発表の作品で、4000字

詰め原稿用紙55枚〜60枚

(ワープロの場合は1枚20

字詰め20行)、ページ番号を

付ける。

選考

地区選考

九州各県と北九州市、福岡市の

10地区に分け、地区優秀作各1

編、次席各1編を選ぶ

中央選考

10地区優秀作から最優秀作1編

を選ぶ

選考委員は五木寛之さん(作

家)らです。

賞金

最優秀作 文芸春秋発行文学

界に掲載、賞金30万円

地区優秀作 賞金5万円

次席、賞金2万円

応募期限 8月31日(水)(必着)

応募先 県生活文化課九州芸術

祭文学賞作品係 〒812-1

8577 福岡市博多区東公

園7-7)

応募方法など、詳しくは問い  
合わせてください。

問い合わせ先 (財)九州文化協会事

務局

☎(771)0188 (FAX兼用)

候補者を推薦してください  
春日市市民表彰

市は、毎年11月の表彰式で、市の

発展に貢献した人や、市民の模範

となる人などを表彰しています。

あなたの周りの候補者を、ぜひ

推薦してください。

表彰区分・対象

市民功労表彰

市や国、県からの委嘱を受けた

人や公共的団体の役員などで、

地域の振興や市政の発展に功績

があった人など

市民活動表彰

ボランティアや善行などの活動

で功績があった人や団体

市民文化賞

学術や芸術、文化活動で活躍し

た人や団体

市民スポーツ賞

スポーツ活動で活躍した人や団

体

推薦期限 8月1日(月)

推薦要領は、市役所5階総務

課、いきいきプラザ、ふれあい文

化センター(社会教育課)、市民

スポーツセンター、奴国の丘歴

史資料館にあります。

問い合わせ先 総務課総務法制担

☎(584)1111

FAX(584)1145

URL [http://www.city.kasuga.fukuoka.jp/pdf/17shiminhyousyou\\_suisen.html](http://www.city.kasuga.fukuoka.jp/pdf/17shiminhyousyou_suisen.html)

ねんりんピックふくおか  
絵手紙作成会

全国から訪れる約1万人の選手

を温かくもてなすため、各会場に

絵手紙を展示します。

この絵手紙を一緒に作成しませ

んか。

日時 8月30日(火)

場所 太宰府天満宮余香殿 太宰

府市宰府4-7-1)

定員 50人(申込多数の場合抽選)

申込方法 8月5日(金)必着)まで

に、ファックスか郵送、また

は直接窓口で、住所、氏名

電話番号を書いて提出する

申込・問い合わせ先 ねんりんピ

ックふくおか2005太

宰府市実行委員会事務局

(〒818-0198 太宰府市観

世音寺1-1-1 太宰府市役

所内)

☎(921)2121

FAX(925)0294



愛称 くるりん

にんじん畑

今月の健康料理

中華風  
豆腐サラダ

一人分:99kcal

タンパク質が豊富な豆腐を使った  
サラダです。さっぱりしているので、  
食欲がなくなる暑いこの時期におす  
めです。

材料(4人分)

豆腐..... 1丁  
サラダ菜..... 8枚

きゅうり..... 1本  
にんじん..... 小1本  
ミニトマト..... 8個  
ドレッシング  
大葉(みじん切り)..... 4枚  
ぼん酢..... 大さじ6  
サラダ油..... 大さじ1  
ごま油..... 小さじ1  
砂糖..... 少々  
かつお節..... 5g

作り方

豆腐は2cm角に切る。  
サラダ菜は食べやすい大き  
さに、手でちぎる。  
きゅうり、にんじんはせん切り、  
ミニトマトは半分に切る。  
ドレッシングの材料を混ぜ合わ  
る。

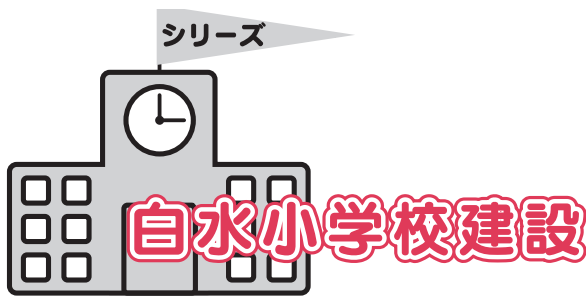
野菜を混ぜ合わせて皿に盛り、  
豆腐、ミニトマトを盛り付け、かつ  
お節をふりかける。

ドレッシングをかける。

(春日市食生活改善推進会)







3月11日・13日、天神山小学校多目的ホールで、地域住民の皆さんに対し白水小学校建設工事説明会を行い、工事概要や安全対策について説明しました。

造成工事については、3月18日に現地測量に着手し、3月28日に杭打機を組み立て、5月上旬には基礎杭も完了しました。また、土砂搬入も概ね終了しました。

建築工事については、建物下部(連続地中梁)工事が6月末に完了し、現在、校舎1階部分の壁の工事(コンクリート打ち)を行っています。今後、10月上旬まで2・3階部分の工事を行い、10月末には校舎全体ができて上がる予定です。

また、校舎の工事と並行し、グラウンドや遊具などの整備工事と周辺の植栽工事も進めていきます。

地域住民の皆さんには引き続きご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をよろしくお願いします。

問い合わせ先 教務課施設計画担当

☎(584)1111 FAX(584)1153

建設工事に関することは、市管財課建築担当 ☎(584)1111 FAX(584)1145 まで問い合わせてください。

## 精華女子短期大学 コミュニケーション・ケストラ

大学と地域の人たちが一緒に  
なつて作るコミュニケーション・ケ  
ストラです。

小学生から大人までが対象で、  
男女を問いません。

練習日時 毎週木曜日  
午後7時～9時

練習場所 精華女子短期大学音楽  
室 福岡市博多区南八幡町

2・12・11)

会費 毎月1,000円(高校生以  
下500円)

募集楽器 木管楽器 金管楽器  
打楽器 弦楽器

常任指揮者 小田真徳さん

同短期大学では、3歳～大人  
を対象に、バイオリン、ピアノ、  
チェロ、コントラバスの教室を  
行っています。詳しくは問い合  
わせてください。

申込・問い合わせ先 同短期大学

☎(591)6331  
FAX(592)3591



## 福岡青少年支援センター 引きこもり相談室

不登校や引きこもりの相談に応  
じ、再登校や社会参加の支援をし  
ています。相談は無料です。気軽に  
相談してください。

日時 毎週月曜日  
午前10時～正午

場所 大野城市総合福祉センター  
1階相談室 大野城市曙町

2・13・2)

相談電話 ☎0120(870)9  
96

## 南福岡社会保険事務所 ファックスで年金相談を受付

同社会保険事務所では、電話で  
の年金相談が困難な人のために、  
ファックスによる相談の受付を始  
めました。

ファックス受信後、受付日また  
はその翌日(閉庁日を除く)に受付  
が完了したことを返信し、その後  
ファックスで回答します。

個人記録にかかわる相談につい  
ては、個人情報保護のため、郵送  
で回答します。

相談方法 基礎年金番号、住所氏  
名、生年月日、電話・ファッ  
クス番号、相談内容を書い  
て、ファックスで送る

相談・問い合わせ先 同社会保険  
事務所

☎(552)6111  
FAX(541)7649



## 意見を提出できます 大規模小売店舗の営業時間の変更

伯玄町2丁目にある大規模小売  
店舗「スーパーマーケット」が、24  
時間営業になります。

周辺住民は、大規模小売店舗立  
地法に基づき、このことに対して  
生活環境保持のための意見を提出

することが出来ます。  
なおこれに関する資料を、市地  
域づくり課で見ることができま  
す。

意見の提出方法など、詳しく  
は問い合わせてください。

問い合わせ先

県福岡商工事務所

☎(622)1040

FAX(622)1571

市地域づくり課

☎(584)1111  
FAX(584)1153



## お詫びと訂正

### 市役所無料法律相談の日程

市報がすが7月1日号に折り込  
んでいました「市民カレンダー」の  
相談窓口の市役所無料法律相談の  
日程に誤りがありました。

お詫びして訂正いたします。

7月13日(水)

7月20日(水)

問い合わせ先 情報政策課情報公  
開広報担当

☎(584)1111  
FAX(584)1142

## 個人情報保護法 情報の取り扱いが適切に

民間事業者などが個人情報保護法に適切に取り扱うように定めた個人情報保護法が、今年の4月に施行されました。

問 どのような法律ですか？

答 民間の事業者の、個人情報の適切な取り扱いについて定めた法律で、個人の権利や利益の保護を目的としています。

問 この法律により、何が変更されましたか？

答 事業者に、自分の個人情報について「開示」「訂正」「削除」を求めることができるようになりました。また、事業者に直接苦情を申し出るだけでなく、消費生活相談に相談することもできるようになりました。

問 自分の個人情報を守るため、何に気をつけたらいいですか？

答 「自分の情報は自分で守る」という意識が大切です。安易に個人情報を提供することはやめましょう。やむをえず提供する場合は、十分に注意しましょう。

問 個人情報を提供する際の注意点は？

答 次のことに注意しましょう。情報の利用目的がはっきりしているか  
必要のない情報が求められていないか

会社や苦情処理の窓口などの連絡先が示されているか

事業者の個人情報の保護に取り組む姿勢が示されているか  
町内会やサークル活動などで、名簿を作る場合、どんなことに気をつけたらいいですか？

問 情報を提供する場合と同様の注意が必要ですか？

答 収集目的を明確にし、必要な情報のみを収集する（不必要な情報は収集しない）  
収集目的以外には使用しない  
収集した情報の保管に注意する

情報収集する際には、個人情報（第三者の目に触れないよう配慮する）

### 消費生活相談

日時 毎週月・水・金曜日（祝日を除く）  
午前10時～午後3時

場所 市役所2階市民相談室

TEL (584)1111

FAX (584)1153

問い合わせ先

法律に関すること

内閣府国民生活局企画課個人情報保護推進室

TEL 03(3581)3712

URL <http://www5.caogo.jp/seika>

tsu/kojin/index.html

市の個人情報開示に関すること  
市情報政策課情報公開広報担当

TEL (584)1111

FAX (584)1142

## いきいき春日21健康づくり支援計画 その3「こころ」歯

生活習慣病を予防するため、今回は、成人世代（15歳～64歳）の「こころ」と「歯」について説明します。

### こころの健康づくり

適度なストレスは、生活していく上で必要な緊張感といえます。しかし、過度なストレスや疲労は、心の健康を損ねることがあります。上手に休養をとり、過度なストレスや疲労を解消して、ため込まないようにしましょう。

ストレスや疲労をため込まないために

趣味を持つ  
サークルに参加したり、自分の好きなことをしたりしましょう。

人と話をする時間を増やそう  
話すことは、ストレスの発散にもなります。  
明るく元気にあいさつしよう  
悩みを気軽に相談できるようにしよう

健康課でも相談を受けていますので、気軽に相談してください。

しっかり運動（活動）し、十分な睡眠をとろう  
早寝早起きを心がけよう  
規則正しい生活は、ストレスや疲労を軽減します。

自分の歯を大切に  
何でも美味しく食べることが

できるためには、歯は大切です。生活習慣病のひとつである歯周病を予防し、歯が抜けてなくなるのを防ぎましょう。そして、80歳で20本の歯を残すこと目指しましょう。

歯の健康管理のために  
年に1回は歯科健診を受けよう

市の成人歯科検診や歯科医院で受けましょう。  
かかりつけ歯科医を活用しよう



1日1回は3分以上歯みがき  
をしよう

正しい方法で、丁寧にみがくこと。正しい方法については、かかりつけの歯科医や歯科衛生士に尋ねましょう。

歯と歯ぐきの観察をしよう  
虫歯や歯ぐきのはれ、出血などを確認しましょう。

フッ素、キシリトールを上手に活用しよう

歯の再石灰化を促進し歯を丈夫にする、フッ素入り歯磨き粉を使ったり、菓子を買う場合は虫歯になりにくい甘味料「キシリトール」が入っているものを選んでみましょう。

次回は成人世代の「たばこ」「アルコール」について紹介  
します。

(健康課)



## たんぽぽメール

子育て支援センターは、保健師や保育士、家庭児童相談員、ファミサポアドバイザー、ボランティアサポーターなどが、子どもに関する不安や悩みの相談に応じています。

「トイレトレーニングがうまくいかない」「離乳食をとる時間帯は?」「第2子を出産して、上の子どもが赤ちゃん返りした」「何でもイヤと言う」など、どんなことでも構いません。

電話やメールでの相談も受けています。

一人で悩まず、気軽に声をかけてください。

相談日時 月～土曜日(祝日・年末年始を除く)

午前9時30分～午後6時

相談専用 ☎(584)1015

URL [ko-sodan@city.](mailto:ko-sodan@city.kasuga.fukuoka.jp)

[kasuga.fukuoka.jp](http://kasuga.fukuoka.jp)

面接での相談は、  
予約が必要です。



## ふれあいひろば

あいあい保育園(白水ヶ丘1-12-3) ☎(915)7555

あいあい保育園は、「あなたの愛とわたしの愛で、愛情あふれる保育を子どもたちのために」をモットーに、体育・知育・徳育・食育を4つの柱として、我が子のように接する保育を心がけています。

また、白水ヶ丘まつりや商工祭に参加したり、公民館や老人施設を訪問したりと、地域の皆さんとのふれあいも大切にしています。

あいあいクラブや園庭開放、ジュニアクラブなど、園児以外にも参加できる行事も行っていきますので、ぜひ遊びに来てください。



## ためしてみよう

軽くて丈夫なペットボトルで「シャワシャワフラダンス」を作ってみませんか。ペットボトルの穴から、水がシャワーのように飛び出します。何度も水がくめ、繰り返し遊べます。



## 子育てワンポイント

夏の到来です。海や山へ出かけたり、水遊びをしたりと、子どもたちは屋外で遊ぶ機会が多くなります。しかし、気温が高くなり熱射病などの危険性も高くなるこの時期、子どもの体調には十分気を配らなければなりません。

強い日差しから体を守るために、帽子をかぶらせましょう。また、子どもはたくさん汗をかくので、大人の3～4倍の水分が必要だと言われています。こまめに水分を補給するようにしましょう。ただし、清涼飲料水(ジュース)には砂糖がたくさん入っているので、余計にのどが渇いたり、満腹感で食欲がなくなったりします。水分補給の際は、麦茶などを飲むとよいでしょう。



カルタやビデオで楽しく学習

## 大和保育所で「食育」学習会

6月17日、大和保育所で、環境教育の一環として、5歳児22人を対象に、「食育」についての学習会が行われました。

同保育所では、年に数回、園外の講師を招いて環境教育を行っており、今回は九州農政局の江口さんと、福岡女子大学の学生で食育ボランティアネットワーク「しょくぼねと」の会員4人(山本さん、吉岡さん、中村さん、清水さん)が講師を務めました。

まずは、園児と学生が4グループに分かれ、食育についてのカルタ取り。園児が取った絵札の内容については、学生は分かりやすく説明したり園児も自分が知っていることを学生に話したりしながら、楽しく学びました。

そして、カルタの後はビデオを鑑賞。園児は、アニメキャラクターが説明する、食べることの大切さや体のしくみなどの話に、真剣に聞き入っていました。



大きな声で安全確認

## 春日市交通安全子供自転車大会

春日市交通安全子供自転車大会が、6月17日、市民スポーツセンターで行われ、市内10小学校から、13チーム計65人が出場しました。

この大会は、子どもたちに交通安全のルールを身に付けてもらおうと、筑紫交通安全協会春日支部が中心となって行っているもので、今年で6回目となります。

実技試験では、大きな声と合図による安全確認や8の字走行など、これまで練習してきた成果を発揮しました。

学科・実技の総合点数で競う団体の部の結果は次のとおりです(敬称略)。

- 1位 春日野小(成田・永嶋・藤田・中島・石貫)
- 2位 日の出小(永松・岩橋・富満・福原・戸次)
- 3位 大谷小A(大山・宮崎・野口・森下・内田)
- 4位 春日北(藤口・窪田・松岡・井上・岩本)



市の人口	6/15 現在
総人口	110,100人
女 56,023人	男 54,077人
世帯数	43,358世帯

### 表紙の写真

6月17日、市民スポーツセンターグラウンドで行われた春日市交通安全子供自転車大会の様子。子どもたちは、真剣に競技に取り組んでいました。

## 奴国歴史資料館

皮袋形の須恵器

塚原古墳群(塚原台3丁目)の発掘調査で見つかった、6世紀の終わり頃に作られた皮袋の形をした須恵器。

中国大陸の騎馬民族が用いていた皮袋の水筒をまねて作られたものと言われています。皮袋をふくらませたような形を作り、上部に注ぎ口を付けています。当時、どうやって作ったのか、興味があるところです。



(奴国の丘歴史資料館)

高さ14.5cm(右は皮製の水筒)