

平成16年(2004年)

輝き ふれあい 安らぎの都市

市
報

かすが

1/15

No.773



- 所得税還付申告 2
- 生ゴミダイエット 3
- 児童画大賞展 6
- 市からのお知らせ 4
- トピックス 5
- 情報ひろば 8
- おたまじゃくし・散歩道 11
- まちのニュース 12

所得税の還付申告はお早めに

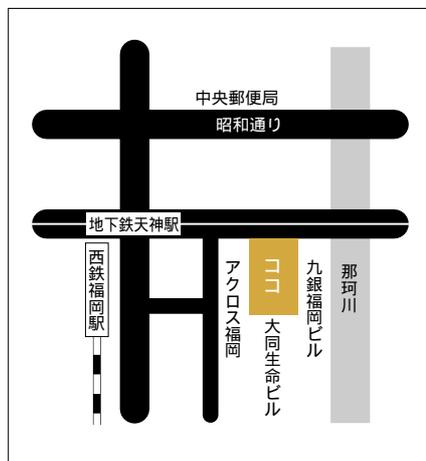
源泉徴収された税額や予定納税した税額が、実際の年間所得をもとに計算した税額より多いときは、還付申告をすることで、納めすぎた税金を払い戻してもらうことができます。

早めに税務署で申告しましょう。

なお、会社員で、次に該当する場合は、還付申告すれば所得税が還付されることがあります。

- ▷ 年の途中で退職し、再就職していないとき
- ▷ 自宅をローンで購入したとき
- ▷ 多額の医療費を支払ったとき
- ▷ 火災や風水害、盗難などの被害にあったときなど

税務署では、すでに還付申告の受付を開始しています。なお、申告は、郵送でも受け付けます。



所得税の還付申告のみを受け付ける「集中還付センター」を開設します。ここでは、税務署の管轄に関係なく誰でも申告できます。気軽にご利用ください。

期間 2月2日(月)～3月15日(月)(平日のみ)

受付時間 午前9時30分～午後3時

ご利用ください
集中還付センター

場所 大同生命ビル6階大会議室
(福岡市中央区西中洲12-33)

市内の事業主のみなさん
法定調書の提出をお忘れなく

給与支払報告書など平成15年分の法定調書は、必ず期限内に提出してください。

提出期限 2月2日(月)
提出先 筑紫税務署

法定調書の用紙は、税務署窓口にあります。

疑問に答えます
タックスアンサー

税金に関する疑問に、コンピューターが自動回答します。

気軽にご利用ください。

☎(475)2222(☎兼用)

<http://www.taxanser.nta.go.jp>

挑戦してみよう!

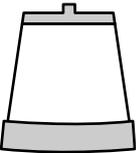
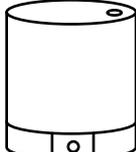
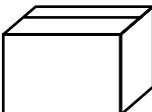
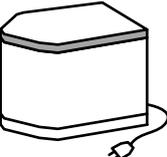
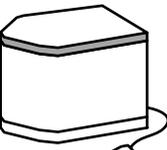
生ゴミダイエット

私たちの生活の中で、毎日必ず出るゴミ。その1/3を占めるのが生ゴミです。でも、そんな生ゴミも、ちょっとした工夫で減らすことができます。その一つが「コンポスト」の利用です。

あなたも「コンポスト」を使ってゴミダイエットをしてみませんか。

「コンポスト」とは?

生ゴミを分解して肥料に変える容器のことです。次のような種類があり、庭やベランダに設置したり、台所の隅に置いたりして使用します。

種類	利点	問題点
設置型 コンポスト 	<ul style="list-style-type: none"> ・お金がかからない ・庭の落葉や草なども処理できる ・手間がかからない ・容器が丈夫で長持ちする 	<ul style="list-style-type: none"> ・庭が必要 ・混ぜる時に少し力がいる
密閉発酵容器 	<ul style="list-style-type: none"> ・比較的场所をとらない ・土に戻した後分解が早い 	<ul style="list-style-type: none"> ・発酵菌(ボカシ)が必要 ・土に移してから熟成が必要 ・未分解の状態です土に戻すため、ハエなどが発生しやすい
段ボール箱 	<ul style="list-style-type: none"> ・悪臭が出にくい ・安価 ・ベランダでできる ・生ゴミはほとんど処理できる ・水分調整が簡単 ・手軽で労力がいらない 	<ul style="list-style-type: none"> ・基材(ピートモスやもみがらくん炭など)が必要 ・箱が傷みやすい
電動処理機 乾燥型 	<ul style="list-style-type: none"> ・手間がかからない ・悪臭がない 	<ul style="list-style-type: none"> ・電気代がかかる ・音がうるさい ・残ったものの利用価値がない ・繊維質がモーターに絡みやすい
電動処理機 バイオ型 	<ul style="list-style-type: none"> ・手間がかからない 	<ul style="list-style-type: none"> ・電気代・資材代などがかる ・音がうるさい ・繊維質がモーターに絡みやすい

とても手軽なコンポスト。生ゴミ入れて混ぜるだけ! 段ボールコンポストを作ってみよう!

材料 段ボール箱(底は段ボールを二重にする) ピートモス15ℓ もみがらくん炭10ℓ 段ボールを置く台(ビール瓶ケースなど) 虫よけ布(古いTシャツなどの首・腕部分を縫い合わせたもの)
ピートモス、もみがらくん炭は、園芸店やホームセンターなどで購入できます。

作り方

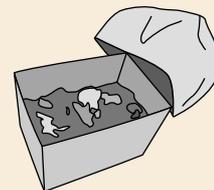
段ボール箱に、基材となる「ピートモス」と「もみがらくん炭」を入れ、混ぜ合わせる。



段ボールを台に乗せ、日当たりがよく雨のかからない風通しのよい場所に設置する。



生ゴミを入れ、基材とよく混ぜる。1日500~600gが目安。混ぜ終わったら虫よけ布をかぶせる。



3~6ヶ月後、堆肥として利用するか、燃えるゴミに出す。

生ゴミでも、卵の殻や繊維質のもの、貝類などは入れないほうがよいでしょう。

少しの手間をかけるだけで、生ゴミを消滅させたり堆肥化することができる「コンポスト」。実際に60日間

で20kg以上の生ゴミを処理できた例もあります。

あなたの家庭でも、ぜひ一度試してみませんか。

お問い合わせ先 環境対策課

☎(584)1111 ☒(584)1147

募集しています

市内小中学校 校務員 (嘱託職員)

市内小中学校の校務員の登録者を募集します。
 欠員が生じた時に、登録者の中から面接で採用者を決定します。登録は、随時受け付けています
 応募資格 普通自動車運転免許を有する人
 勤務日数 週5日(月～金曜日)
 勤務時間 午前8時～午後5時
 学校により異なる場合があります。
 報酬 月額15万円(社会保険あり)
 登録方法 「臨時職員登録申込書」または市販の履歴書に必要事項を記入し、提出する(郵送可)
 登録・問い合わせ先 教務課(〒816 8501春日市役所)
 ☎(584)1111 📠(584)1153



入級申込受付開始

「まいるーむ(ことばの教室)」

市教育委員会は、この春小学校入学予定の子どもにことばの発達面で不安を感じている保護者を対象に、「まいるーむ(ことばの教室)」への入級申込を受け付けます。
 この教室は、ことばや聞こえに発達の遅れがみられる児童が、通いながら指導を受けられる教室です。
 受付日時 2月2日(月)～20日(金) 午前9時～午後4時

受付場所 学校教育課(市役所4階)
 印鑑を持参してください。
 なお、4月以降は各学校を経由しての申し込みとなります。
 詳しくは、お問い合わせください。
 お問い合わせ先 学校教育課
 ☎(584)1111 📠(584)1153

意見を聞かせてください

循環型都市づくり行動計画

市で現在策定中の「循環型都市づくり行動計画」。これは、市民・事業者・行政の各主体が、循環型都市を目指して行動する生活スタイル・事業スタイルを提唱するとともに、今後の都市づくりに向けた各施策の方向性を示すものです。
 この計画の原案に対する皆様のご意見をお聞かせください。
 公表場所 市ホームページ、環境対策課、情報公開コーナー、いきいきプラザ、

春日大野城リサイクルプラザ、各公民館
 提出方法 1月15日(木)～1月30日(金)に、郵送かファックス、Eメールまたは直接窓口で提出する
 提出された意見は、計画の内容に反映するか検討材料としますが、個別の回答は行いません。
 提出・問い合わせ先 環境対策課
 ☎(584)1111 📠(584)1147

2月1日(日)～15日(日)までの間、福岡市南部工場(下白水1045)の定期点検を行います。そのため、この期間は「燃えるゴミ」の自己搬入ができません。ご協力をお願いします。
 お問い合わせ先 環境対策課
 ☎(584)1111 📠(584)1147

「燃えるゴミ」の持ち込み不可

福岡市南部工場



市民の交通安全を守る活動で福岡県交通安全功労賞受賞 筑紫交通安全協会春日支部

早朝から通学路に立ち、児童の交通安全誘導に努めている「筑紫交通安全協会春日支部」が、このほど福岡県交通安全功労団体表彰を受賞しました。

この誘導のほか、保育所や幼稚園、小学校での年間を通じた交通安全教育活動が認められたもの。

同協会の平川 強支部長は「交通安全に対する心構えは、小さい時から身につけさせておくことが大切です。最近、子どもの無謀運転自転車に対するドライバーからの要望が多く、今後、小学生向けの安全運転教室も強化します」と新たな活動に意欲を燃やしています。

同支部は、春日市交通安全指導員を兼ねる30人の会員が、ボランティアで、年間60日を越える活動を行っています。



祝賀会で受賞を喜び合う会員

住み良い春日を目指して 市民活動まちづくり懇談会



12月6日、市役所大会議室で「市民活動まちづくり懇談会」が行われ、市民活動団体や自治会、一般の市民など39人が参加しました。

これは、市民活動やまちづくりに関心がある人や団体が、今後協力して活動していくきっかけづくりのために市が呼びかけたもの。和やかな雰囲気の中、お互いの活動内容などを紹介し合ったり、市民活動に対する市の支援について評価したりしました。

参加者は、「さまざまな市民活動をしている人と交流できた」と、とても有意義な時間を過ごせた様子。この懇談会をきっかけに、団体同士が協力し合った新しい活動が生まれるのではないだろうか。

半年間の成果を発表 なんちゅうカレッジ祭

春日南中学校PTAの「なんちゅうカレッジ祭」が12月20日、同校で行われました。

これは、学校の教科では学べないさまざまな知識や経験を地域といっしょに学ぼうと行われているもので、今回は、演劇や工芸、パソコン、スポーツなど19講座が、それぞれ、半年間の成果を発表しました。

講座の様子のビデオ上映や実際に講座の中で作成した品々の展示が行われ、参加者はその内容や作品に興味津々。また、ステージなどで実演された空手や演劇などが、大きな拍手を浴びていました。

同校PTA会長の神田芳樹さんは「皆さんの発表を見て、胸がいっぱいになりました。地域住民と生徒がいっしょに学びあうこの企画に関わって、本当に良かったです」と感想を述べていました。



演劇を受講した生徒たちによる発表



弥生の里大賞

よしだ
吉田

まさあき
昌昭
(遠賀町立浅木小学校6年)



第12回弥生の里児童画大賞展

入賞作品決定



「ともだち」をテーマに、県内の小学生から募集した児童画大賞展。今年も7,277点もの作品の応募がありました。

その中から、入賞作品が決定しましたので、発表します。

なお、授賞式は1月25日午前11時から、ふれあい文化センターサンホールで行われます。

問い合わせ先 社会教育課 ☎(575)4121 ㊟(593)7380

そのほかの受賞者(敬称略)

金賞 佐藤一輝(福岡市)大塚美里(春日市)川村ひとみ(春日市)岩内佑希子(春日市)吉澤英里(古賀市)薛沙耶伽(福岡市)

銀賞 藤原さくら(春日市)林旭(福岡市)野崎真唯子(福岡市)村嶋麻美(太宰府市)塚田ひかり(春日市)伊形春香(福岡市)清水大道(福岡市)山崎貴裕(篠栗町)加藤晃(北九州市)寺原英紀(春日市)宮本元気(遠賀町)千葉和輝(遠賀町)

銅賞 津野田奈佳(豊前市)林一成(春日市)平河唯衣(大和町)中村晃輔(春日市)日高絹子(春日市)松崎麻美(太宰府市)安部拳史(古賀市)大橋奈月(八女市)吉住伊久美(北九州市)貞方桃香(太宰府市)中島光香(春日市)本田誠(春日市)石木田勇樹(那珂川町)山路夏生(春日市)山口英美(太宰府市)秋山裕美(春日市)羽迫唯(北九州市)宮川欣也(福岡市)

受賞作品展示

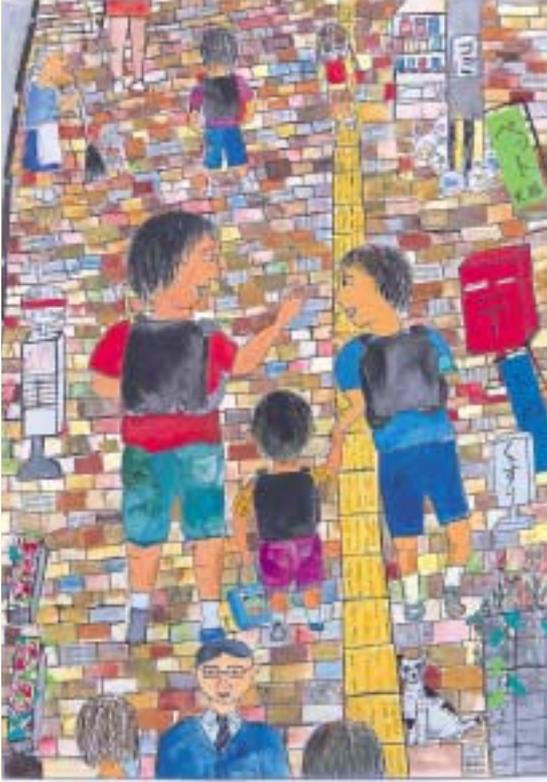
期間 1月25日(日)〜2月8日

(日)月曜日は休館

時間 午前10時〜午後5時

会場 ふれあい文化センター

ギャラリー(大谷6 24)



春日市長賞
にしじま れん
西島 蓮(春日市立春日東小学校5年)



春日市教育長賞
ただ
多田 優美
(北九州市立大蔵小学校2年)



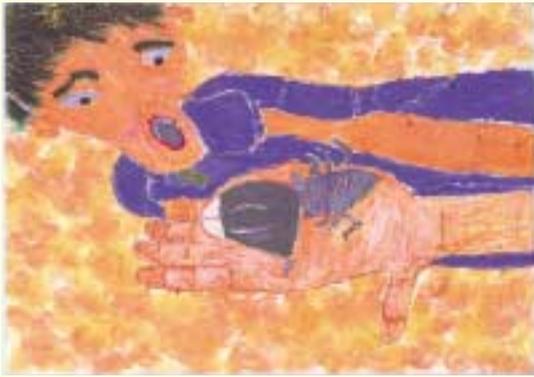
西日本新聞社賞
まえはた
前畑 美波
(福岡市立壹岐小学校4年)



RKB毎日放送賞
いわもと
岩本 悠平
(北九州市立鴨生田小学校3年)



豊福知徳賞
ふるしやう
古庄 和音
(福岡市立筑紫丘小学校2年)



林 紀一郎賞
にしむら
西村 香澄
(福岡市立高木小学校5年)



吉村郁夫賞
うえむら
上村 遥奈
(太宰府市立太宰府西小学校2年)



光行洋子賞
よこた
横田 一樹
(春日市立須玖小学校1年)



情報ひろば INFORMATION

春日市役所

☎ 584・1111
URL www.city.kasuga.fukuoka.jp



イベント

「地名と風土」

民俗企画展

日ごろ何げなく使っている地名から、その土地が歩んできた歴史や風土が垣間見えることがあります。

身近な地名の意外な歴史を発見してみませんか。

期間 1月24日(土)～3月6日(土)

会場 奴国の丘歴史資料館特別展示室(岡本357)

民俗講演会「地名のたのしみ」企画展に関連して、講演会を行います。受講は無料です。

日時 2月28日(土)
午後2時～4時

会場 同資料館研修室

講師 服部英雄さん(九州大学大学院教授)

定員 100人程度(申込先着順)

申込方法 1月28日(水)以降に、電話かファックスまたは直接窓口で住所、氏名、電話番号を伝える



スポーツ

温水プール

小学生水泳教室

水が苦手な小学生が対象の水泳教室です。

日程 2月6日～3月12日の毎週

金曜日(全6回)

時間 午後5時～7時

場所 市民スポーツセンター温水プール(大谷628)

参加費 1,500円

定員 30人(申込多数の場合抽選)

結果は当選者のみ通知します。

申込方法 1月25日(日)までに、電話かファックスまたは直接窓口で教室名、郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、年齢学年、性別、電話番号、当プール教室参加経験の有無を伝える

申込・問い合わせ先 スポーツ課

温水プール担当

☎(915)3500 ☎(585)1634



福祉

かすがの郷在宅介護支援センター

介護者教室

高齢者を介護している家族などが対象です。参加は無料です。

日時 1月24日(土)

午後2時～3時30分

演題 「地域福祉について」

講師 古賀ひとみさん(春日市社会福祉協議会職員)

場所 かすがの郷地域交流ゾーン(塚原台3129)

申込方法 前日までに電話で申し込む

申込・問い合わせ先 同センター

☎(595)8188 ☎(595)6361



子育て

幼児期からの正しい歯みがき

歯みがき教室

1歳以上の子どもとその保護者を対象に、正しい歯みがきを指導します。

日時 1月28日(水)
午前10時30分～正午

場所 いきいきプラザ(昇町1-20)

持ってくる物 母子健康手帳
子ども用歯ブラシ(持っている人のみ)

問い合わせ先 健康課
☎(501)1134 ☎(501)0051



講演・講座



福岡女学院大学生涯学習センター

TOEIC®パソコン講座

日時 2月2日(月)～6日(金)5日間

TOEIC®(テスト集中対策講座(リスニングとリーディングの基礎))

時間 午前10時～午後1時10分
受講料 1万1,800円

ワードの入門から初級へ(文字入力から文書、表、グラフ作成DTPの初歩)

時間 午後1時30分～3時
受講料 8,800円

エクセルの入門から初級へ(入力、表作成、関数、各種グラフ作成)データベース機能)

時間 午前10時30分～正午
受講料 8,800円

定員 各30人(申込先着順)

申込方法 電話かファックスで申し込む

申込・問い合わせ先 同センター
☎(575)2993(☎兼用)

日本赤十字社福岡県支部

救急法救急員養成講習会

対象 満15歳以上の入

日時 2月18日(水)～20日(金)

時間 午前9時～午後5時

会場 同支部(〒85003福岡市南区大楠311)

講習内容 応急手当の基本、心肺蘇生法、止血と傷の手当など

受講料 3,000円(教材代)

定員 40人(申込多数の場合抽選)

申込方法 1月15日(木)～25日(日)に、往復ハガキに住所、氏名、生年月日、職業、電話番号(携帯電話)、「福岡会場」と書いて送る

申込・問い合わせ先 同支部
☎(523)1171 ☎(521)2552

福岡地区職業訓練協会

色彩コーディネーター講座

色彩コーディネーター2・3級の受験対策講習会です。

日程 3月2日(火)～6月11日(金)の

毎週火・金曜日(計28回)

時間 午後1時30分～4時 午

後6時30分～9時

場所 同協会(福岡市東区千早5

224)

受講料 3万5,000円(テキスト

スト・配色カード代込み)

定員 各35人(申込先着順)

申込方法 1月15日(木)午前9時以

降に、電話で申し込む

申込・問い合わせ先 同協会

☎(671)6831 ☎(672)2133

このほか、パソコンやアーク

溶接などの講座もあります。詳

しくは、お問い合わせください。



健康

健康のための

チューブ・ダンベル体操教室

市内に居住または勤務する18歳以上で、健康づくりを始めた人や筋力をつけたい人、膝痛・肩こりを予防したい人が対象です。

日時 2月7日～3月13日の毎週

土曜日(2月28日を除く・

全5回)

午前9時30分～11時30分
場所 勤労青少年ホーム2階体育
室(大谷6-28)

定員 28人(申込多数の場合抽選)

受講料 1,000円

チューブ・ダンベル代として、別途2,000円程度必要です。

申込方法 1月31日(土)までに、電

話かファックスで住所、氏

名、電話番号、年齢を伝える

る

申込・問い合わせ先 スポーツ課

☎(571)3234 ☎(585)1634

あなたの体力度をチェック

健康度測定

測定結果に応じた効果的な運動方法を、健康運動指導士がアドバイスします。

対象 市内に居住または勤務する

20歳以上の入

過去6カ月以内に受けた健診

結果を提示してください。

日程 1月24日(土)、2月12日(木)・

28日(土)受付 午後1時15

分～2時45分

会場 いきいきプラザいきいきル

ーム(昇町1-120)

内容 計測(体脂肪率) 健康チ

ェック(血圧・安静時心電

図) 医師による診断 体

力測定(握力・柔軟測定な

ど) 最大酸素摂取量測定

(負荷をかけた約16分間の

自転車こぎ) 結果説明と

運動処方

料金 2,100円

定員 30人(申込先着順)

申込方法 電話で申し込む

いきいきルームで継続的に運

動を始めたい人は、必ずこの健

康度測定を受けてください。

申込・問い合わせ先 いきいきル

ーム

☎(501)1162 ☎(501)0051



募集

(財)国際青少年研修協会

春休み海外派遣事業参加者募集

小学生から高校生が対象です。

研修先 イギリス アメリカ

カナダ オーストラリア

ニュージーランド

日程 3月下旬～4月上旬の10

13日間

費用 30～40万円程度

応募期限 2月6日(金)

詳しくは、お問い合わせくだ

さい。

問い合わせ先 同協会(〒160-000

04 東京都新宿区四谷2

1-1 大村ビル3階)

☎03(3359)8421

☎03(3354)2207

http://www.kskk.or.jp

info@kskk.or.jp



今日の健康料理
鶏のから揚げ
ヨーグルト風味

ヨーグルトを使った、カルシウムたっぷりひと味違った鶏のから揚げです。お弁当のおかずにかがです。

材料(4人分)
鶏もも肉ぶつ切り 360g
漬けダレ

ヨーグルト 大さじ3

トマトピューレ(ケチャップでもよい) 大さじ1/2

レモン汁 小さじ1

すりおろしにんにく 小

さじ1

すりおろししょうが 小

さじ1

塩 少々

小麦粉

揚げ油

レモン

レタス

キュウリ

適量

作り方

漬けダレの材料をボウルの

中でよく混ぜ合わせる。

ぶつ切り肉を の中に入

れ、よく混ぜ合わせて30分

ほど漬けておく。

肉の水気をきり、小麦粉を

全体にまぶし、低温(160

度程度)の油でゆっくり揚げ

る。

レタスとレモン、キュウリ

を添えて盛り付ける。

1人分熱量 287kcal

(春日市食生活改善推進会)





相談

福岡法務局筑紫支局

無料法律相談

日時 1月22日(木) 2月5日(木)
午後1時～4時

場所 福岡法務局筑紫支局1階相談室(筑紫野市二日市中央5-14-7)

定員 各6人(申込先着順)

申込方法 1月15日(木)午前8時30分以降に電話で予約する

申込・問い合わせ先 同支局

☎(922)2881-1 ☎(922)3342

福岡法務局筑紫支局

筑紫地区特設人権相談所

いじめや差別、暴力、体罰、名誉毀損、近隣や家庭内のトラブルなど、人権問題に関する相談を人権擁護委員が受けます。

日程・場所

2月3日(火) 春日市役所

2月5日(木) 大野城市総合福祉センタ(大野城市曙町2-2-1)

2月25日(水) 筑紫野市役所(筑紫野市二日市西1-1-1)

相談時間 午前10時～午後3時

問い合わせ先 同支局

☎(922)2881-1 ☎(922)3342

こんにちは健康運動指導士です



無理なく運動 ウォーキング

運動不足になりがちな現代。これを解消するのに最適なのが「ウォーキング」です。

人間が無意識に行ってきたこの「歩く」という運動。現代の生活では、その距離も時間も減ってしまい、それが高血圧や糖尿病などの「生活習慣病」を招く一因にもなっています。

健康づくりに適した正しい歩き方を身に付け、効果的なウォー

ーキングを楽しみましょう。

「ニコニコペース」が効果的

ただやみくもに歩くのではなく、効果的で、しかも心臓や腰膝などに負担をかけない適切な強さのウォーキングを知っておくことが大切です。

健康維持や病気の予防、改善に最も効果的なのは、歩きながら会話ができる「ちよっときつい

国保いろいろ

医療費が高額になったとき
高額療養費の申請

春日市の国民健康保険に加入している人が、1カ月に同じ医療機関に支払った医療費の額が限度額を超えた場合は、申請すると超えた分の払い戻しが受けられます。

また、同じ世帯の人で春日市国民健康保険の加入者が、1カ月に2回以上各医療機関に2万1,000円以上支払

い、その合計額が限度額を超える場合も受けられます。

ただし、これらの対象となるのは、保険が適用される治療費で、入院時の食事代や差額ベッド代などは除きます。

申請に必要なもの 保険証
印鑑 病院の領収書
預金通帳など振込先
が分かるもの(郵便局は不可)

詳しくは、お問い合わせください。
問い合わせ先 国保年金課
☎(584)1111-1 ☎(584)1141

国民健康保険被保険者の医療費の自己負担額 (70歳未満の人の場合 1)

		1カ月の自己負担限度額	4回目以降の自己負担限度額
住民税課税世帯	上位所得世帯 ²	139,800円+(かかった医療費-466,000円)×1%	77,700円
	一般世帯	72,300円+(かかった医療費-241,000円)×1%	40,200円
住民税非課税世帯		35,400円	24,600円

1 70歳以上の人は、自己負担額が異なります。
2 世帯の国保加入者全員の基礎控除後の所得の合計額が、670万円を超える世帯のこと。(所得の申告をしていない国保加入者がいる場合も上位所得世帯とみなします)

ニコニコペースの脈拍数
(15秒間) = 2 - (年齢 ÷ 5)
(例) 60歳の人の場合
2 - 60 ÷ 5 = 245
四捨五入して 245 拍

自分のニコニコペースをみつければ、歩いているとききの脈拍数がよい目安になります。

年齢に応じた脈拍数を次の計算式で割り出し、その脈拍数に

なるくらい(運動強度)で歩いてみましょう。

ウォーキング中は脈拍数を測ることは難しいので、4～5分歩いた後、足を止めて15秒間脈を測ってみましょう。そしてその脈拍数を保てる早さを体で覚えて、効果的なウォーキングを楽しみましょう。

血圧や心臓の薬を服用しているときは、当てはまらない場合があります。主治医に相談してください。

いきいきルーム健康運動指導士
山田信太郎

保育所(園)は地域の子育て広場

保育所(園)名	電話番号	保育所(園)名	電話番号
春 春日原保育所	571-0153	白 白水保育所	582-265
岡 岡本保育所	591-3617	東 春日東保育所	591-191
昇 昇町保育所	571-1915	若 若竹保育園	591-602
大 大和保育所	571-3267	中 春日中央保育園	581-864
須 須玖保育所	501-3090	あ あいあい保育園	915-755
		ま まみい保育園	588-730

子育てワンポイント

テレビと子ども

テレビやビデオは、子どもにたくさんの知識を与えてくれます。しかし、長時間見ることは、「人とうまく関われない子ども」が増える原因のひとつとなっているのではないのでしょうか。

テレビやビデオは一方的で、子どもの疑問に直接答えてはくれません。そこには、コミュニケーションがないのです。子どもにとって大切なのは、遊びを通してのコミュニケーションで、親や友達との生きた関係です。

月に1日だけでも、家族でテレビを見ない日をつくってみませんか？子どもの遊びが広がったり、家族の会話が弾み、思わぬ発見があるかもしれません。

病気のときの食事 ~ 下痢のとき ~

下痢をすると 大量の水分と塩分が出てしまいます。水分補給には気を配り、番茶や野菜スープなどを十分摂るようにしましょう。

適したもの

- ▷リンゴ 整腸作用があるのでジュースにしたり、すりおろして摂りましょう
- ▷^{こめがゆ}米粥 小麦粉は米よりも腸内で発酵しやすいので、下痢の回数が多いときは、うどんやパン粥よりも、米粥が良いでしょう。



避けた方がよいもの

- ▷脂肪分の多いもの(バター、マーガリン、植物油)
- ▷繊維が多くて硬いもの(ごぼう、たけのこ、海藻、豆料理)
- ▷腸の中で発酵しやすいもの(さつまいも、糖分の多いもの)
- ▷りんご以外の果物
- ▷市販のジュース類
- ▷生野菜
- ▷冷たいもの(冷たい牛乳、アイスクリーム、シャーベット)



おさそい行事(1月15日~3月14日)

みなさん保育所に遊びにきませんか

- 1月16日(金) 白 誕生会
東 誕生会(2月12日も)
- 17日(土) 大 つどいやまと会(音楽会)場所:ふれあい文化センター(9:20~11:40)
- 20日(火) 岡 いないないばあ広場(2月17日も)
大 あそぼ会(10:00~11:00)(毎月10日・20日)
昇 おはなし会(10:00~)(2月17日も)
- 22日(木) 須 なかよしクラブ「わらべうた」場所:須玖公民館(2月26日も)
- 24日(土) あ あいあいクラブ(2月28日も)
- 27日(火) 岡 おはなし会(2月24日も)
- 2月3日(火) 白 節分 誕生会
東 まめまき
- 10日(火) 岡 看護師さんのはなし(3月9日も)
昇 一緒にワイワイ遊ぼう会(10:00~)(3月9日も)
- 14日(土) ま まみいカーニバル(お遊戯会)場所:ふれあい文化センタースプリングホール
- 若 親子ふれあい音楽会(4歳児)
- 18日(水) 須 あそぼう会「絵本の世界へパート2」(10:00~)
中 つくって遊ぼう
- 20日(金) 白 おはなし会
- 22日(日) あ あいあい音楽会
- 25日(水) 原 なかよし会「看護師さんのお話」
- 3月3日(水) 白 ひなまつり・誕生会
東 ひなまつり&誕生会
若 ひな祭り・お茶会(4日も)
中 ひなまつり会
- 6日(土) 若 親子ふれあい音楽会(0・1・2歳児)
- 10日(水) 原 なかよし会「大きくなったねの会(とうふ餅づくり)」

このコーナーは、保育所(園)の保育士が担当しています。掲載は奇数月の15日号です。ご意見・ご感想をお寄せください。(こども未来課)

散歩道 さんぽみち



子どもの遊び今昔

楽しい冬休みを、子どもたちはどんな遊びで過ごしたのかな。ちなみに自分の世代はもっぱらこま回し。来る日も来る日もこれに明け暮れたものだ。日本通のアメリカ人教師いわく、「こま?今はもう滅多に見ないね。でも、その名残がベイブレードかな。あれは回すテクニクは不要だけど、こまはひもの巻き方から投げ方まで、慣れるのはかなり大変よね」そのとおり。誰もすぐには回せないから、始めは見よう見まね。近所のお兄ちゃんの技を盗み取る。が、最後は、見るに見かねてお兄ちゃんがさわりだけを教えてくれた。こうしてそのテクニクは、代々受け継がれてきたはずだった。今でも回してみても言われたら、喜んで披露するのに、そんな折、太宰府天満宮の「こま回し大会」をテレビで見えて驚いた。子どもたちが、こま自慢の自分以上に上手なのだ。福岡県が進める青少年アンビシャス運動の一環だとか。きつと、主催者のおじさんが手をとって教えてあげたのだろう。昔の光景の再現に心が躍った。「今度は、君たちが、下級生にその技を伝えていってね」

(後)

寒風の中、白水大池公園を駆ける 「第29回春日市走ろう大会」

恒例の「春日市走ろう大会」が、12月7日、白水大池公園で開かれ、小学生から大人までのべ241人が健脚を競いました。

参加者は、寒そうに見守る観客の声援を受けながら、日ごろの練習ぶりを思わせる軽快なフォームで白水池の園路を駆け抜けていました。

各部門の優勝者は次のとおりです。

個人の一部 ▷小学1年生男子 武内聖弥 ▷小学1年生女子 齊藤野乃花 ▷小学2年生男子 浜野大輝 ▷小学2年生女子 東内梨紗 ▷小学3年生男子 大塚彰啓 ▷小学3年生女子 羽根田美幸 ▷小学4年生男子 上田拳太郎 ▷小学4年生女子 増田遥香 ▷小学5年生男子 山口直輝 ▷小学5年生女子 竹下亜沙美 ▷小学6年生男子 北村拓郎 ▷中学生男子 坂本昌照 ▷中学生女子 竹下美沙希 ▷一般女子 羽根田俊子 ▷一般男子 日巻仁孝

駅伝の一部 ▷一般男子 白水公園走ろう会A ▷中学生女子 春日野中学校陸上競技部 ▷中学生男子 春日野中学校陸上競技部



一般女子の部でラストスパイク

人権週間・男女共同参画都市宣言記念事業2003 男女平等標語コンクール表彰式



前列左から河鍋教育長、田中さん、井上市長、後列左から早木さん、時枝さん、加島さん、号刀さん

12月13日、ふれあい文化センターで「人権週間・男女共同参画都市宣言記念事業2003」が行われ、「男女平等標語コンクール」の入賞者の表彰式が行われました。

このコンクールは、子どもたちにも男女共同参画社会について考えてもらおうと、市内の小・中・高等学校から募集したもの。2,038の応募作品の中から下記の6点が最優秀作品と優秀作品に選ばれました。

この日は、表彰式のほかに、オカリナ&ギターデュオのコンサートや、納富昌子さん(RKB毎日放送(株))による「私が個らしく、いきいきと生きるために」と題した講演も行われ、参加者は「女性の人権問題」について、改めて考え直すきっかけとなったようです。

<男女平等標語コンクール受賞作品>

最優秀賞 思いやり それから始まる 男女平等 / 田中ひとみ(春日原小学校6年)

優秀賞 ▷男女とも 支えあっていく パートナー / 号刀沙緒理(春日原小学校6年)▷男女でつくる夢と明るい新時代 / 加島綾乃(春日西中学校1年)▷認め合い 助けあおう 男女で築く明るい未来 / 時枝美佳(春日野中学校1年)▷築こうよ男女の笑顔があふれる社会 / 早木佐和子(春日高等学校1年)▷人として 認めあう社会に 性差なし / 俣江まり子(春日高等学校1年)

市の人口 (12/15現在)

Table with 2 columns: Category and Value. Rows: 市の人口 (108,885人), 女 (55,419人) 男 (53,466人), 世帯数 (42,339世帯)

表紙の写真 12月7日、寒風の中、白水大池公園で行われた「春日市走ろう大会」で、元気にスタートする女子中学生。

奴国写真館 どうか 銅戈 弥生時代の武器の一種。紅葉ヶ丘遺跡(紅葉ヶ丘西3丁目)から発見されたもので、27本まとめて出土しました。弥生時代の青銅武器は、次第に大きく作られるようになり、マツリの道具へと変わっていきました。この銅戈も長さ40.5cmあり、マツりに使われていたと考えられます。(奴国の丘歴史資料館)