



### 多くの人がその復旧作業に追われました。 九州各地で多数の災害が発生しました。 平成15年7月19日、 備えあれば憂いなし 台風などの風水害に対する心構えと対策を考えていきます。 今回は、この災害を教訓に、 市内でも、浸水や土砂崩れなどの被害が出て、 前日からの記録的な豪雨で、 こ備える

## 日ごろから・

災機関の救援体制が整うまでに約3日 り切るためにも、日ごろから懐中電灯 水などの非常用品を確保しておきまし やロウソク、救急用品、非常食、飲料 かかるといわれます。その3日間を乗 また、大災害が発生すると、市や防

> ておきましょう。 家の外壁や塀、 かわらなどは補強し

ろう!事前編」を参照してください。「これを揃えよう!非常用品・我が家を守 左のページの風水害対策チェックリスト

## 台風や梅雨前線が発生!

しょう。 前に、家の補強などを点検しておきま 気象情報に気を配りましょう。 そして、台風や梅雨前線が接近する 台風や大雨が多いこの時期は、 毎日

ださい。「我が家を守ろう!発生編」を参照してく「我が家を守ろう!発生編」を参照してく

## 台風や梅雨前線が接近

を収集してください。 ます。こまめにテレビやラジオで情報 意報や警報、大雨情報などが発表され 被害が出る恐れがあるときには、

風が弱まったからといって、外出した しの強風がやってくることがあります。 る山間部には近寄らないでください。 トをかぶり、側溝や崖崩れの心配があ 物が飛んできた場合に備えてヘルメッ 出する場合は、十分な注意が必要です。 また、台風は一旦静まっても吹き返 なるべく外出は控え、やむを得ず外 屋根に登ったりしないでください。

## 危険が迫ったら・

す。すみやかにこれに従い、避難して ください。 機関などから避難の勧告や指示が出ま 被害が出る可能性が高い場合、

着用し、底の厚い靴を履いてください。 物は背負いましょう。 動きやすい服を 締りをし、両手が自由に使えるよう荷 また、子どもやお年寄り、 避難する際には、必ず火の始末や戸 病人を先

手な判断や行動をせず、 指示に従ってください。 避難先でも気象情報には注意し、 必ず責任者の

に避難させましょう。

### 

### 風水害対策チェックリスト

### これをそろえよう!非常用品

懐中電灯

ローソク

マッチ

携帯ラジオ

予備の電池

救急用品・薬品

衣類

非常食・飲料水



### 我が家を守ろう!事前編

次の個所を点検し、修繕の必要があるものは、

早めに直しておきましょう。

かわらのズレ

窓ガラスのひび

外壁や塀などのひび割れ

板壁などのクギの浮き

側溝の詰まり

### 我が家を守ろう!発生編

窓ガラス・雨戸の補強

割れたときの飛散を防ぐために、窓にフィル ムをはったり、カーテンなどを閉めたりする。

外から板を打ち付けて補強するのもよい。

ベランダや庭

鉢植えやゴミ箱、物干しざおなど、風で飛ば されたり倒れたりする恐れがあるものは、取り 込んだり固定したりしておく。

### 風・雨の強さと気象予警報

### 1.風の強さ

風速10メートル 傘を差していると壊れる。



風速25メートル 煙突や屋根がわらが飛び、テレビア ンテナが倒れる。



風速15メートル 看板やトタン板が飛び始める。



風速30メートル 雨戸がはずれ、しっかりしていない 家は倒れる。



風速20メートル 子どもは歩くことができず、大人も 身体を傾けてやっと歩くことができ



風速40メートル以上 小石が飛び、列車も倒れる。倒れる 家が多くなり、木は根こそぎ倒れる。



### 2.雨の強さ

5 ~ 10mm 地面に水たまりができ、雨 の降る音が聞こえる。



10 ~ 20mm

地面一面に水たまりがで き、雨の音で話が聞き取れ ない。長く続くときは、警



20 ~ 30mm いわゆる土砂降りの状態 で、たちまち下水がいっぱ



30mm以上 バケツをひっくりかえした ような雨が降る。低地では



### 市からのお知らせる

テーマばだだ~いすき!~教えて、みんなの宝物~」

### 第13回『弥生の里児童画大賞展』作品募集

今回で13回目を迎える「弥生の里児童画大賞展」。 今年も思いのこもった楽しい絵画を募集します。

「だ~いすき!~教えて、みんなの宝物~」をテー マに、皆さんの好きなことや大切なものを描いて、 ぜひ応募してください。

上位入賞作品は、「街角陶板 (絵を陶磁器(50cm× 50cm)に焼き付けたもの)」となって、半永久的に市 内の街角を飾ります。

対象 県内の小学生

作品 水彩、パステル、クレパスを使用し、他の公 募展に未発表・未出品の作品

サイズ 四つ切り画用紙 (38cm×54cm)

応募方法 8月2日(月)~12月10日(金)(必着)に、作 品に応募用紙をはって、郵送または直接窓口 に提出する

応募用紙は市内公共施設、各小学校にあります。



第1回~12回の上位入賞作品105点を展示します。 展示期間 7月17日(土)~8月31日(火) 展示場所 ふれあい文化センター内ふれあいプラザ (大谷6 24)



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

### 不安はありませんか

### 小学校入学前の就学相談

市教育委員会は、平成17年4月に小学校に入学 する子どもの保護者を対象に、就学相談を行いま

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、気軽にご相談ください。

日時 8月2日(月)~20日(金)

午前9時~午後4時

場所 学校教育課(市役所4

相談を希望する人は、事 前に電話で予約してくださ

予約・問い合わせ先 学校教 育課学校教育担当

**23**(584)1111

**∞**(584)1153



8 8 8 8 8 8 月 月 月 月 月 月 25 24 17 5 4 3 日 日 日 日 日 日 (水) (火) (火) (木) (水) (火) 惣利公民館 紅葉ヶ丘公民館 塚原台公民館 松ヶ丘公民館 白水池公民館

い合わせ先 行政管理課 向いて、市民の皆さんと意見交 井上市長が各地区公民館に出

泉地区 泉地区 の変更はありません。 催日を変更します。 10 須 7 月 玖 27 日 地 (大) 区 (火) 10月6日水

都合により、7月と10月の開

# 市長と語る

出前 月の日程

### 平成17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 6人程度

昭和53年4月2日~同58年4月1日に生まれた人

▷一般事務B 2人

昭和57年4月2日~同62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54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17年3月31日までに資格取 得見込みの人を含む)

第 饮試験日 9月19日(日)

試験会場 第一経済大学 (太宰府市五条3 11-25) 受付期間 8月2日(月)~19日(木) (平日のみ・最終日 の消印有効)の午前8時30分~午後5時 申込方法 申込書に必要事項を記入し、郵送または直 接窓口で提出する

申込書は人事法制課窓口にあります。また、市ホームページからダウンロードできます。

申込・問い合わせ先 人事法制課人事担当(〒816-8501春日市役所)

**☎**(584)1111 **■**(584)1145

http://www.city.kasuga.fukuoka.jp/tetuzu ki/syokuin/



### 7月1日から受付開始

### 国民年金保険料免除申請

収入などが少なく国民年金保険料の支払いが困難 な場合には、保険料を免除する制度があります。

現在、平成16年度の保険料免除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、免除申請の対象期間は、申請した月の前月分から翌年の6月分までとなっています。

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16年度(平成15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必要です。

### 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

申請・問い合わせ先 国保年金課年金担当

**☎**(584)1111 **⊠**(584)1141

### シリーズ(仮称)第12川学校建設

問い合わせ先 教務課施設計画担当 **☎**(584)1111 **四**(584)1153

6月の教育委員会(臨時会)と定例市議会において、「(仮称)第12小学校」の学校名を「春日市立白水小学校」とすること、また、建設予定地である「整理池」を取得する契約を締結することが、全員賛成で可決されました。

また、7回にわたる学校通学区域審議会が終了し、

白水小学校の通学区域を上白水地区の一部と白水ヶ丘 地区(市街化調整区域を除く)とする答申が、6月30日 に出されました。

市は、この答申に基づく新通学区域と白水小学校の 校舎の配置などについて、天神山と白水ヶ丘、上白水 地区で、順次、説明会を開催していきます。

### 春日市役所

### 5 8 4 1

🖪 www.city.kasuga.fukuoka.jp



## どんな音が出るかなっ

昔のもの作り教室( 土笛作り

で土笛を作ってみませんか。 参加は無料です。 市内の小学生が対象です。

8月20日金

場所 奴国の丘歴史資料館 (岡本 午前9時~正午

申込方法(7月20日火)8月13日 30人(申込多数の場合抽選) 3 57 金(必着)に、往復八ガキ

申込・問い合わせ先 同資料館 学年を書いて送る 氏名、電話番号、学校名、 (1枚につき一人)に住所、

(〒816 0861岡本3

### サタデー プロジェクト ふれあい探検隊第2弾

8月は「クラフト作り」を行い

葉っぱや木の実などで工作し、

日時 8月7日土 夏休みの思い出を作りませんか。

白水大池公園 (下白水20 午前9時~午後3時(予定)

定員 30人程度 (申込多数の場合 持ってくるもの 参加費 一人500円程度 弁当 飲み物

申込方法 7月28日水までに、雷 名、電話番号、年齢を伝え 話かファックスで住所、氏

**☎**(571)3234 **■**(585)1634 申込・問い合わせ先 スポーツ課



## 春日市テニス連盟

## 春日市あんどん祭りテニス大会

るテニス大会です。 あんどん祭りを記念して開催す

市内に居住または勤務する 人、または同連盟に所属す

日時 8月22日(1) (雨天の場合は

午前9時~午後4時

ミックスダブルス

ば参加できます。 ちらか一人が対象者に該当すれ

参加費 (1組)



29日(日)

場所 市民スポー ツセンターテー スコート (大谷6 28) (受付 午前8時3分~)

Bパート 120歳ミックスダ 20歳以上) ブルス(ペアの年齢の合計が1 できます。 50歳以上の女性は、10歳加算 なお、Bパートの場合は、ど

申込方法 8月11日水(必着)ま 連盟会員(1,000円 一般 1,500円

申込・問い合わせ先 同大会係 別、勤務先、過去の優勝者 は優勝年度を伝える 電話番号、年齢、種目、性 ガキでペアの住所、氏名、 でに、ファックスか往復八

勤労青少年ホーム教養講座

## 初心者カヌー 体験教室

までの勤労者が対象です 市内に居住または勤務する35歳 8月2日十~9月25日土の 除く・全5回) 毎週土曜日 (9月4日)

受講料

1,000円

室 (大谷6 28)

昭和池(甘木市堤155甘木市B&G海洋センター 午前10時~正午

現地集合です。

申込方法 8月6日金(必着)ま 参加費 毎回420円 (カヌー 使 10人(申込多数の場合抽選) でに、ハガキかファックス

> 申込・問い合わせ先 スポーツ課 **☎**(571)3234 **■**(585)1634 勤労青少年ホーム係 (〒816 話番号、勤務先を伝える な)、年齢、生年月日、電 室」、住所、氏名(ふりが で「初心者カヌー 体験教 0831大谷6 28)

すっきりボディ目指しませんか?

## チューブ・ダンベル教室

場所 対象市内に居住または勤務する としませんか。 一の腕やお腹、背中のぜい肉を落 チューブやダンベルを使って、 勤労青少年ホーム2階体育 8月19日本~9月16日本の 午前9時3分~11時30分 毎週木曜日 (計5回) 18歳以上の人

申込方法 8月12日休までに、電 申込・問い合わせ先 スポーツ課 |足員 28人(申込多数の場合抽選) 000円程度必要です。 別途、チューブ代として2, 名 (ふりがな)、年齢、 話かファックスで住所、氏 話番号を伝える



**☎**(571)3234 **■**(585)1634

### 福岡地区卓球交流大会 県ねんりんスポーツ・文化祭

男 性 女性 昭和30年4月1日以前に 生まれた人 昭和20年4月1日以前に

生まれた人 10月1日金 午前10時~午後3時(予定 (受付 午前9時3分~)

筑紫野市農業者トレーニン グセンター(筑紫野市諸田 1 7 2 )

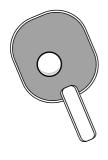
の部(いずれも個人戦・団 ラージボールの部 硬式

個人 1種目500円

申込期限 8月25日水 団 体 齢障害課にある実施要項をご覧 申込方法など、詳しくは市高 1チーム1種目1,00

問い合わせ先 同大会実行委員会 事務局 ( 筑紫野市生活福祉 課地域福祉担当内)

 $\mathbf{Z}(923)$ 1111  $\mathbf{Z}(923)$ 5230



## 子育で

### 参加者募集

### パパママ教室

ついて考えてみませんか 受講は無料です。 夫婦でこれからの出産・育児に

日時 対象 出産予定がおおむね10月か 8月21日(土) 11月の妊婦とその夫

場所 いきいきプラザ (昇町1 午後1時3分~4時3分

20組 (申込先着順) 1 2 0

実技 (沐浴実習など) 助産師による講演 育児

持ってくるもの母子健康手帳 申込方法 7月20日火~8月6日 住所、氏名、電話番号、出 金に、電話かファックスで 産予定日を伝える

パソコン講座

春日公民館

## 子育て教室

場 所 日時 8月4日水 の交流の場です。 気軽にご参加ください。 1歳未満の子どもとその保護者 いきいきプラザ (昇町1 午前10時30分~正午

> 問い合わせ先 健康課 持ってくるもの 母子健康手帳

1 2 0

 $\Xi(50)$ 1134  $\Xi(50)$ 0051

## 幼児期からの正しい歯みがき

## 歯みがき教室

がきを教えます。 対象に、歯科衛生士が正しい歯み 1歳以上の幼児とその保護者を

参加は無料です。

日時 7月28日(水)

場所 いきいきプラザ (昇町1 午前10時30分~正午 1 2 0

問い合わせ先健康課 持ってくるもの 子ども用歯ブ ラシ 母子健康手帳

見直そう

ゴミの出し方



### 講演 講座

基礎から教えます。

一 ス・日程

い切って、陶器・金属類」の指定 ベやスプレーカンは、中身を使

袋に入れて出してください。 中身を使い切らずに出すと、

パソコン講座 8月2日月・5日木・9日月 19日休・23日月・26日休(計6

25日水·27日金、9月1日水·6日金·20日金· インター ネット講座

> かないことを確認した後、ゴミ 再度コンロにセットして火がつ ます。特にカセットボンべは、 ゴミ収集車の火災の原因となり

時間 (計6回)

に、ホームページビルダーを使用

日時 8月23日月~27日金(5日

間

会場

各8人 (申込先着順)

申込・問い合わせ先 同公民館 申込方法 7月22日休~29日休 座・時間(か)を伝える 所、氏名、電話番号、希望講 に、電話かファックスで住

筑紫地区商工会職業訓練会

ホームページ作成基礎講習会

パソコン操作ができる人を対象

いずれも 午前10時~正午 同公民館(春日1 111) 午後6時~8時 した作成・公開方法を教えます。

受講料 1万2,000円(テキス

春日市商工会館 (伯玄町2

午後1時~5時

 $\mathbf{\Xi}(571)$ 4149  $\mathbf{\Xi}(571)$ 7921 受講料 申込方法 7月16日金 8月9日 定員(20人 (申込先着順) いては返金できません。 申込期限後のキャンセルにつ **仴に、電話かファックスで** 住所、氏名、電話番号を伝 1万円(テキスト代込み)

**☎**(81)3557 **∞**(81)3558 申込・問い合わせ先 同訓練会



中身は使い切っていますか?

カセットボンベやスプレー 缶

卓上コンロ用のカセットボン

に出してください。 引火する場合があり危険で に出してください。火花で カン切りなどで穴を開けず

## 福岡県商工会連合会

## 創業のための、女性塾」

日程 8月21日土・22日日・28日が、顧客開拓の手法など、創業を方、顧客開拓の手法など、創業を方、顧客開拓の手法など、創業をのための講座です。

(計5日) 9月4日(土) (計5日)

町9 15) 町9 15 温岡県中小企業振興センタ

定員(4人(申込先着順)受講料(3,000円

い合わせください。 申込方法など、詳しくはお問申込期限 8月10日火

営支援課 単込・問い合わせ先 同連合会経

**☎**(ੴ)7708 **☎**(ੴ)7798 **☎**(ੴ)7798

### 春日市商工会

## パソコン講習会

コース・日程です。 パソコン操作ができる人が対象

(計3日) 8月2日(月・4日(水・6日(金) エクセル基礎(グラフ・表作成)

8月23日月・25日水・27日金成、画像の取込)

(計3日)

受講料 9,000円(資料代込場所 同商工会館(伯玄町2 24)時間 午後1時~5時

名、電話番号を伝える申込方法 7月16日金以降に、電定員 各10人(申込先着順)

☎(88)1407 ■(55)0702 申込・問い合わせ先 同商工会 名、電話番号を伝える



### 健康

## 高齢者よい歯の表彰筑紫歯科医師会

品を贈ります。 でいる人を健診し、該当者に記念在)で、自分の歯が20本以上残っる歳以上(平成16年4月1日現

問い合わせ先 同会 歯科健診を受ける 歯科健診を受ける より の同会会員診療所で無料応募方法 8月6日金までに、近

## 気軽にご相談ください

付された補装具

栄養相談

場所 いきいきプラザ (昇町1 相談に、管理栄養士が応じます。 気軽にご相談ください。 午後2時~5時 午後2時~5時

> ☎(51)1134 ■(51)0051 お問い合わせください。 お問い合わせください。 事前に予約が必要です。



### 福祉

## ご相談ください

## 身体障害者·戦傷病者巡回相談

分 年前9時3分~午後2時3分 7月8日水

予防しましょう。

材料(4人分)

3 1 7) 会場 県障害者更生相談所 (原町

について 身体障害者手帳の交付など相談内容 補装具に関することや

持ってくるもの について

印鑑

補装具再交付の場合は、前回交(持っている人のみ)

インゲン 50 g

ください。

障害担当 予約・問い合わせ先 高齢障害課

サラダーサラダーサラダー

リソースのサラダで夏バテを旬の野菜と一緒に、さっぱなります。 ことで体内に吸収されやすく ことでは内に吸収されやすく カロチンは、油と一緒にとるカロチンは、油と一緒にとる



ソース 10 g

作り方

すが手やは皮ごと5 mの 厚さに切り、塩・コショウをして、170 の油で、 かっくりと焦げないように かっくりと焦げないように かっくりと焦げないように である。トマトは食べやす ちぎる。トマトは食べやす ちぎる。りでて斜めに は筋を取り、ゆでて斜めに は筋を取り、ゆでて斜めに 切る。ひじきは水で戻して ゆでておく。

を加える。好みでシナモンを整える。好みでシナモンのばし、塩・こしょうで味ヨーグルトと牛乳を加えてソースは、マヨネーズに

モンドを散らす。 わせてソースをかけ、アーカボチャと野菜を盛り合

(春日市食生活改善推進会) 熱量(1人分) 217㎏ 「ベンネーム」夏休み最高!さん

「ペンネーム」夏祭りさん





クローバープラザ (原町3 午前10時3分~午後4時 福祉求人情報コーナー 採用担当者との面談 求人予定のある福祉施設 **実務研修受講試験** 

験です。 問い合わせ先県保健福祉部介護 試験会場 第一経済大学(太宰府 受験申込書の配布場所 申込期間 8月2日月~31日火 試験日(10月24日日) 資格が与えられます。 情報プラザ(イムズ7階) 合格すると、実務研修受講後に アクロス福岡情報課(2階) 県の各保健福祉環境事務所 介護支援専門員になるための試 福岡市の各区保健福祉センター 市五条 3 11 25



録・相談

資料情報提供

祉関係資格相談

求 職 登

### 訓練生募集

する人が対象です。

参加は無料です。

7月30日金

Bhttp://www.fukushi-work.jp

<sup>8</sup>(584)3319

社会福祉施設などに就職を希望

問い合わせ先

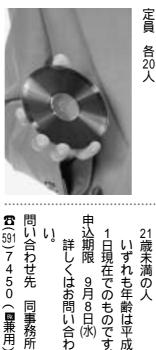
同協議会福祉人材

福祉の職場説明会

福岡県社会福祉協議会

## 県立久留米高等技術専門校

募集科名 (期間) 人を対象に、職業訓練を行います 受験料や授業料は無料です。 パソコン経理科(6カ月) 離・転職者で再就職を希望する ト科 (6カ月) データベース・パソコンサポー 庭園管理科(4カ月) 介護サービス科(6カ月) はおおむね30歳以上、



☎(591)7450 (國兼用)

45歳以上の人に限ります。

申込期限 9月8日水 航空学生 9月23日休 2等陸・海・空士 9月中旬 1日現在でのものです。 21歳未満の人 高校卒業 (見込みを含む) 以上 18歳以上27歳未満の人 18歳以上24歳未満の人 18歳以上27歳未満の人 曹候補士 9月18日生 一般曹候補生 9月18日出 詳しくはお問い合わせくださ いずれも年齢は平成7年4月

在お持ちの受給者証は、7月

31日までしか使えませんので

こ注意ください。

詳しくはお問い合わせくだ

を7月下旬に郵送します。 いる人には、新しい受給者証

現

集

申込期限 8月18日水

### M0942(32)8793 **2**0942(32)8795 問い合わせ先同校訓練課 い合わせください。 選考方法など、詳しくはお問

自衛官採用試験 目衛隊福岡募集事務所

老人保健の適用を受けるまで

している70歳以上の人には、

春日市国民健康保険に加入

きの負担が1割 (同一世帯に の間、病院で診療を受けたと

一定以上の所得がある70歳以

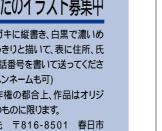
試験種目・試験日・対象

がいる人は2割)になる「高 上の人または老人保健対象者

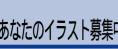
厳受給者証」を交付します。

すでにこの受給証を持って

問い合わせ先 国保年金課国







役所広報担当「みてみてきいて」係 掲載された人には図書券 (500円分)を進呈します。



局齢受給者証を郵送します



### 談

## 福岡法務局筑紫支局

筑紫地区定例人権相談

護委員が応じます。 人権問題に関する相談に人権擁

日程・場所 談ください。 秘密は厳守します。気軽にご相

### センター (大野城市曙町28月5日休) 大野城市総合福祉 8月3日火 春日市役所

紫野市二日市西1 1 1)8月25日水、筑紫野市役所(筑

2 1

 $\mathbf{\Xi}(92)$  2 8 8 1  $\mathbf{\Xi}(92)$  3 3 4 2 問い合わせ先 同支局 相談時間 午前10時~午後3時



### その他

### 大規模小売店舗の閉店時間延長 意見をお聞きします

することができます。 生活環境保持のための意見を提出 舗が、閉店時間を延長しています。 地法に基づき、このことに対して 周辺住民は、大規模小売店舗立 春日5 17にある大規模小売店

## ができます。

問い合わせ先 はお問い合わせください。 意見の提出方法など、詳しく

県福岡商工事務所

**☎**(584)1111**■**(584)1153

## ホームペー ジで公開

市長などの交際費

問い合わせ先 秘書課・議事課 開しています。ご覧ください。 の交際費を、市ホームページで公 7月から、市長、議長、教育長

気温との差が小さくなり、皮膚

■http://www.city.kasuga.fuk uoka.jp/joho/kousaihi/

### こ協力ください

全国消費実態調査

するための調査です。 政や消費者行政などの基礎資料と 国や地域社会に密着した福祉行

帯を訪問し、聞き取りを行います。 し協力をお願いします。 7月中旬から、調査員が対象世 小倉、上白水、大和町

問い合わせ先・地域づくり課商工 詳しくはお問い合わせくださ

# んにちは保健師で



## 夏の暑さにご用心! 熱中症

熱中症にならないために・・・

ます。しっかり予防しましょう。

熱中症は死に至る場合があり

中症」の事故が報告されます。 れたり、乳幼児が高温の車内に 放置されて死亡したりする「熱 毎年夏になると、運動中に倒

下に長時間さらすと、体温と外 熱中症はどうして起きるの? 体を、高温の環境や直射日光 てしまい、体の機能がまひして くなってしまいます。 まうのが「熱中症」です。

風状態が続くと、発汗が妨げら れ、汗による体温調節ができな います。また、湿度が高く、無 から熱が逃げにくくなってしま その結果、体温が上がり過ぎ

程度の水分をとりましょう。た

汗をかいたあとはコップ1杯

水分を補給

だし、 甘い飲み物やビールは水

### 症を起こしやすくなります。暑 予防対策 規則正しい生活 をとり、大量の汗をかく場合は、 塩分を補給しましょう。 スポー ツドリンクなどで水分と 分補給には適していません。 食欲低下や睡眠不足は、熱中 また、運動中はこまめに休憩

予防対策 帽子や日傘を使う うにしましょう。また、赤ちゃ 性のよい、白っぽい服を着るよ 予防対策 ましょう。 替えさせましょう。 んは、汗をかいたらこまめに着 暑い夏には、汗を吸収し通気 服装に注意

くても規則正しい生活を心がけ

健康課保健師 岸川江津子 ようにしましょう。

首の後ろに直射日光を当てない り、日傘を差したりして、頭や

外出時には帽子をかぶった

<ul> <li>熱射 失病 神を るために、脳に血液が行かなくなる 対態。めまい、失神、顔色の悪さなど。</li> <li>発汗とともに体内の塩分が多量に失体液に近いスポー</li> </ul>		
病名	原因と症状	対 応
(日射病を含む)	さらに体の表面を先に冷やそうとす るために、脳に血液が行かなくなる	涼しい所に寝かせ、 衣服を緩めて水分 を補給する。
熱けいれん	発汗とともに体内の塩分が多量に失われ、電解質を取らずに水分だけを摂取した場合に、体内の塩分濃度が薄まることで起こる。手足などの痛みを伴ったけいれん、こむら返りなど。	体液に近いスポー ツドリンクなどを 飲む。
熱疲労	急な激しい運動などで、大量に発汗したことによる脱水症状。体温上昇、頭痛、吐き気、めまいなど。	水分を補給して体 を冷やし、すぐに 病院に行く。
熱射病	熱が体にこもって、脳の体温調節中枢がまひした状態。熱疲労が悪化したもので、命の危険がある。体温が40度以上に上昇、意識障害、全身のけいれんなど。	水分を補給して、 氷のうなどで体を 冷やし、すぐに病 院に行く。

### カンガルー通

らずを考める神らをなるから神らななとれる神られる神らななながら神らななない神らななない。

須玖南2-120春日市すくすくプラザ内) **☎**584-1010 ₩584-7739

2000

の数との無の数をあり、無の数をあり、無の数をあり、無の数をある。まる数をあるとの無の数をの無り、無の数をあり、無の数をあり、これをは、の数をあると、これをは、これをは、これをは、これをは、これをは、これを

~ 子育て支援センター情報~

子育て支援センターがオープンして3カ月。 これまで、1日平均70組の子どもとその保護者 が利用しています。土・日曜日には、平日は仕 事で忙しいお父さんやお母さんも一緒に遊び、 いつもにぎやかな声が響き渡っています。

### 「子育てサポーター」を知っていますか?

あそびの広場には、子どもたちに絵本の読み 聞かせなどをするボランティア「子育てサポー ター」がいます。このサポーターは、読み聞か せをするだけでなく、子育てに関する話し相手 にもなっています。「ノンタン」の赤いエプロン をしているサポーターを見つけたら、気軽に声 をかけてください。



### 不安や悩みはありませんか?

「卒乳したい」便秘がち」言うことを聞かな い「不登校」など、子どもに関するどんなこと でも構いません。一人で抱え込まずに気軽に相 談してください。一緒に考えましょう。

相談電話 584-1015 (家庭児童相談室)

### ふれあいひろは

~保育所情報~

市内11の保育所で、入所していない子ども でも参加できるさまざまな「お誘い行事」を行っ ています。また、開園時間中にも園庭を開放し ている保育所もあります。一度遊びに来てみま せんか。

子どもの遊びやしつけ、トイレットトレーニ ングのことなども、気軽にご相談ください。

保育所名	主な子育て支援事業	園庭開放
· 春日原保育所	なかよし会	• • • • • • • • • • • • • • • • • • •
岡本保育所	おはなし会、いないいないば あ広場、ちびっこ広場(ちくし台 公民館にて)	
昇町保育所	おはなし会、一緒にワイワイ 遊ぼう会、おたのしみ会	
須玖保育所	なかよしクラブ(須玖北公民館 にて)	
大和保育所	あそぼ会	(午前中のみ)
白水保育所	誕生会	• • • • • • • • • • • • • • • • • • •
春日東保育所	誕生会	•
春日中央保育所	水あそびや外あそび、 各季節行事	
若竹保育園	絵本の読み聞かせ、誕生会	
あいあい保育園	あいあいクラブ	0 0
まみぃ保育園	夏祭り、運動会(春日南中にて) の参観	

詳しくは、各公共機関にある「春日市子育てカレ ンダー」や市のホームページをご覧ください。携帯 電話でも見ることができます (機種によっては見れ ない場合もあります)。

**海にはなるない海にはなるない海にはなるない海にはなるない海にはなるない海にはなるない海にはなるない。** 

# 印(刷/コロニー印刷ホームページアドレス http://www.city.kasuga.fukuoka.j編(集/春日市役所情報政策課広報担当

### 親子で楽しく川遊び サタデープロジェクトふれあい探検隊

昨年好評だった野外活動事業「サタデープロジェクトふれあい探検隊」。今年も第1弾の「川遊び」が、6月12日、竜岩少年自然の家(筑紫野市)で行われました。

今回は16組48人の親子が参加。待ちきれない様子の子どもたちに続き、お父さんやお母さんも一緒になって川の中へ。大きな石を裏返したり、岩のすき間に手を入れたりして、サワガニやカゲロウ、トノサマガエルなどの生き物を捕まえていました。

このあと、自分たちが捕まえた生物をスケッチ。 じっくり観察して描いた絵を見せ合いながら、水辺 の生物の種類などについて学習しました。

午後には公園でレクリエーションも行われ、参加 者は一日中、自然の中での遊びを楽しんでいました。



石の裏には、どんな生き物がいるかな?

### いい汗いっぱい流しました NIKOSUKQ ニコニコすこやかレクリエーション)



大人も子どもも一緒にファミリーバドミントンに挑戦!

6月20日、市民スポーツセンターで、 NIKOSUKOがにぎやかに行われ、当日の参加 者約40人がニュースポーツを楽しみました。

「ルールが簡単で、大人と子どもが一緒に楽しめる」のがニュースポーツ(ペタンク、ファミリーバドミントン、ドッヂビーなど)の良さ。最初は少し戸惑い気味だった参加者も、体育指導委員のリードでルールにも次第に慣れ、あちこちから歓声が上がっていました。

参加者全員で行ったドッジビー(ドッジボールのルールでボールの代わりに柔らかいフリスビーを使った競技)では、「ヤングチーム」と「アダルトチーム」に分かれて対戦。大いに盛り上がりました。

次回開催時には、ぜひ皆さんも参加してみ ませんか。

### 市 の 人 口 (6/15現在)

市の人口 109,440人

女 55,636人 男 53,804人

世 帯 数 42,814世帯

表紙の写真

6月26日、福岡女学院大学で行われた「親と子の芸術鑑賞教室(社会教育課主催)」の様子。参加者は慣れないハンドベルに四苦八苦しながらも、心地よい音色を響かせていました。

**2**100 古紙配合率100%再生紙を使用しています



塚原台の塚原古墳群から出土( 径約2.8cm)

### 奴国写真館

### 金環

古墳の副葬品として多く 出土している耳飾りです。

銅に金ぱくを張ったものや金メッキしたものなどがあり、当時の人の知恵や技術を知ることができます。

(<mark>奴国の丘歴史資料館</mark>)