

輝き ふれあい 安らぎの都市

平成16年(2004年)

8/15号

No.787

# かがすか

市  
報



## 市民懇話会 2

市からのお知らせ 4

トピックス 6

情報ひろば 8

相談 13

まちのニュース 14

# 市民の生の声を市政に 「かすが市民懇話会」発足!

市が、まちづくりの指針である総合計画に将来都市像として掲げた「輝き ふれあい 安らぎの都市かすが」。市は、その実現に向け、今年で4年目を迎える「出前トーク」などを通じ、情報の共有化を図りながら、市民と行政の協働を推進してきました。

そして今回、これまで以上の協働関係の推進を目指し、「かすが市民懇話会」を設置しました。

ここで、その「かすが市民懇話会」の目的や役割について解説していきます。

## 「かすが市民懇話会」って？

市民の生の声や生活者の視点からの意見を市政に反映させることを目的に、市民の新たな市政参画の場として設けられた会で、市内の公共的団体などが推薦する会員と公募による会員で構成されています。

## 活動や役割

幅広い分野から募った会員により、市の重要課題や施策に関する意見交換および提言、市政の運営に関する調査および研究などの活動を行い、市はそれらを今後の施策に積極的に取り入れていきます。

## 平成16年度「かすが市民懇話会」会員

平成16年度の会員は、公共的団体からの推薦で10人、市民公募で10人の計20人で構成されます。  
任期は2年間です。

### 【団体推薦会員】50音順・敬称略)

氏名	住所	所属団体
糸山 紀子	須玖南	春日市商工会
井上 康範	下白水北	JA春日支店
金子 昌隆	昇町	春日市小中学校PTA連絡協議会
神路 祇弘	ちくし台	春日市老人会
坂井 美恵子	須玖南	春日市ヘルスリーダーの会
白水 清光	春日	春日市文化協会
田川 佐智子	上白水	春日市障害者福祉協会
中村 一登	日の出町	春日市子ども会連絡協議会
堀ノ内 陽子	上白水	春日市社会福祉協議会
矢野 敬子	須玖南	春日市体育協会

### 【市民公募会員】50音順・敬称略)

氏名	住所
久原 宗士	昇町
中村 芳秀	春日
永利 五十鈴	昇町
長野 昇次	白水ヶ丘
西川 文代	須玖南
日高 巖	若葉台西
福富 幹男	惣利
古川 秀樹	宝町
松崎 智子	若葉台西
松本 健蔵	白水池



金子昌隆さん(懇話会会長)

会議や仕事後に仲間と気軽に会話を交わすような雰囲気、それぞれの個性や柔軟な発想を発表していけるような会にしていけたらと思います。



西川文代さん(懇話会副会長)

自分たちが住む、今、そしてこれからの春日市をより良くしていこう、との前向きな気持ちを持って、一市民として素直に語り合い、知恵を出し合える場になりたいと思っています。



各会員からは、会そのものについての運営方法や取り組んでみたいテーマなど、さまざまな意見が飛び交い、活気あふれる会議となりました。

この後、会員の自己紹介が行われた後、早速「どんな懇話会にしたいか」という議題で論議が行われました。

「この後、会員の自己紹介が行われた後、早速「どんな懇話会にしたいか」という議題で論議が行われました。」とあいさつしました。

### 第1回会議を開催

7月23日、市役所407会議室で初めての会議が行われました。

会議の冒頭に井上市長が会員に依頼書を交付。続いて市長は「以前から市民の皆さんとの率直な意見交換を行いたいと思っています。」とあいさつしました。

出前トークとはまた違った形でこのような会を開くことができ、大変うれしく思います」とあいさつしました。

決定しました

## 小学校で使う教科書

市内の小学校で平成17年度から使用する教科用図書（教科書）が決まりました。

これまでは、福岡都市圏（福岡市を除く7市12町）で同一の教科書を使用していましたが、来年度からは筑紫地区（4市1町）で、地域の特色に合った教科書を選ぶことができるようになりました。

そこで、法令に基づく第1地区（筑紫地区）教科用図書採択協議会で検討し、その結果を基に、7月29日の教育委員会で決定しました。

今回決定した教科書は平成20年度まで使用します。

中学校は来年度まで現在と同じ教科書を使用します。

問い合わせ先 学校教育課学校教育担当

☎(584)1111 ☎(584)1153

科目	教科書名	出版社
国語	新しい国語	東京書籍
書写	新しい書写	東京書籍
社会	新編新しい社会	東京書籍
地図	楽しく学ぶ小学生の地図帳	帝国書院
算数	小学算数	大阪書籍
理科	新版たのしい理科	大日本図書
生活	わたしたちのせいかつ	大阪書籍
音楽	小学生の音楽	教育芸術社
図画工作	図画工作にじのくれよん ほか	かいりゅうどう堂 開隆堂
家庭	新編新しい家庭	東京書籍
保健	新編新しい保健	東京書籍

あなたの意見を聴かせてください

## 男女共同参画計画に関する意見交換会

男女共同参画推進に向けての市の指針となる「春日市女性行動計画（後期）」が今年度で満了するため、新たな計画を策定します。

この計画に、より多くの皆さんの意見を反映させるため、意見交換会を開催します。働きながらの育児や介護で感じたことなどについて、あなたの意見を聴かせてください。

託児（6カ月～就学前・無料）も行います。

対象 市内に居住または通勤し、働きながらの子育てや家族介護の経験がある人

日時 9月4日（土）午後1時30分～3時30分

会場 市役所会議室

募集人員 10人程度（申込多数の場合選考）

申込方法 8月24日（火）までに、電話かファックスまたはハガキで住所、氏名、年齢、性別、電話番号、託児の有無を伝える

申込・問い合わせ先 人権女性政策課男女共同参画担当

☎(584)1111 ☎(584)1153

9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、住民の皆さんと意見交換します。  
期日・会場

9月28日（火）春日原公民館

9月29日（水）春日公民館

9月30日（木）平田台公民館

時間 午後7時～8時30分

問い合わせ先 行政管理課行政管理担当

☎(584)1111 ☎(584)1145

気軽に参加してください

市内全34地区を対象に5月11日から始まったこの出前トークも、残すところ9地区となりました。

アンケートによると、ほとんどの参加者から「参加してよかった」「もっとたくさんの人に参加してほしい」との回答をいただいています。

自分の住んでいる地区でなくても構いません。あなたもぜひ参加してみてください。

# シリーズ しろ とうず 白水小学校建設

市は、白水小学校の建設について7月15日に天神山、16日に白水ヶ丘、21日に上白水の3地区で説明会を開き、新設の必要性とこれまでの経緯、そして通学区域と建設計画を説明しました。

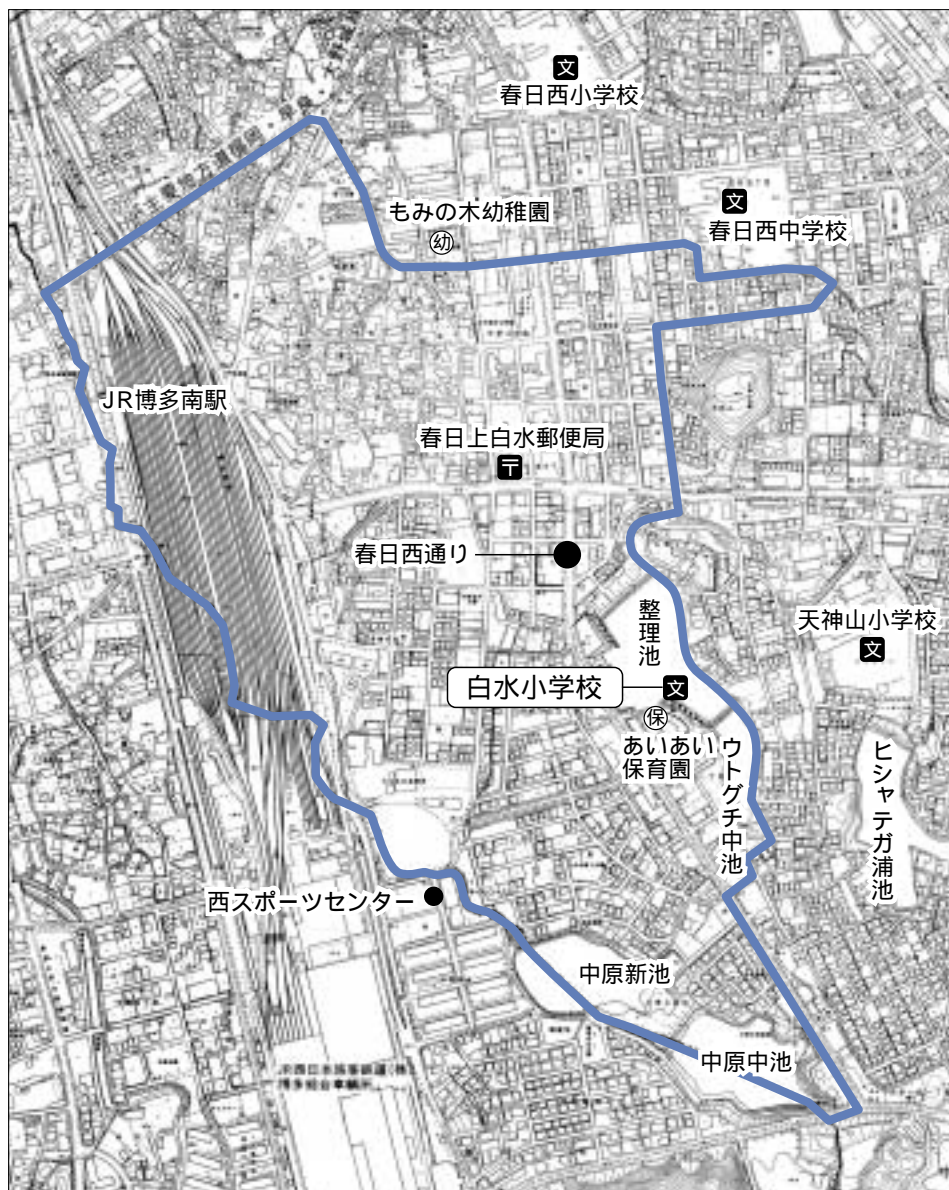
その後、23日に開かれた溜池保全審議会では、「白水小学校建設に伴う整理池の埋め立て」と「溜池保全地区の指定解除」について許可を得ました。

現在、整理池では文化財調査のための試掘を行っています。

また、教育委員会は、地元説明会での意見や「学校通学区域審議会」の答申などをもとに、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の全部(市街化調整区域を除く)と定め、29日の教育委員会定例会で承認を受けました。

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

## 白水小学校通学区域図



### 市報かすが市民参加特別企画

## 夏祭りスナップ写真コンテスト

市内の夏祭りでの、にぎやかな風景と夏の思い出の写真を応募してみませんか。春日らしい元気な作品をお待ちしています。

規格 カラープリント2Lサイズ(127mm×178mm)

デジタルカメラで撮影したもので構いません。

ただし、必ずプリントしてください。

賞 ▷特選(1人)図書券5,000円分▷準特選(1人)図書券3,000円分▷入選(8人)図書券2,000円分

受賞作品は市報かすが10月15日号で発表します。

応募方法 9月10日(金)(必着)までに、写真の裏に住所、氏名、年齢、電話番号、撮影日、撮影場所、題名を書いたメモ用紙をはって、直接持参するか郵送する

応募・問い合わせ先 情報政策課広報担当(〒816 8501春日市役所)

☎(584)1111 ☎(584)1142

## 春日野中特殊学級の生徒たちがドームで観戦 元ダイエー渡辺投手が招待

元ダイエーホークスの投手だった渡辺正和さんが、7月6日、春日野中学校特殊学級の生徒たちを福岡ドームのダイエー対西武戦に招待しました。

これは、6月に渡辺さんが同校を訪問し、同学級の生徒たちと交流したことがきっかけで今回の招待が実現したものです。

当日は、古賀幹愛校長をはじめ、父母や担任教師など総勢20人が三壘側内野席の「王シート」で渡辺さんと一緒に観戦しました。

生徒たちは「渡辺さんや王監督、球団のおかげです」と大喜びしながら、メガホンを打ち鳴らし応援していました。



感謝の幕を持参した生徒たち

## 熱い思いは誰にも負けない！ 春日まちづくり塾 卒業発表会

7月10日、市役所大会議室で「春日まちづくり塾」の卒業発表会が行われました。

この塾は、市が、参加型の話し合いの方法を学びたい人やまちづくりに興味がある人を対象に、昨年12月から毎月1回行ってきたもので、最終回のこの日は、計8回の塾を通して学んだ成果をグループごとに発表。

子どもの自主性を活かすステージイベント企画や、市内の隠れた人材や建造物などを探る企画、食と農のつながりを考える企画、健康にいいという科学的なデータも出ている「笑い」をまちづくりに活かす企画など、独創性に富んだ企画を発表しました。

どのグループも、「この発表で終わるのではなく、これからこの企画を実践していきます」と決意を語っていました。

井上市長(中央)を囲んで卒業写真



## 少年を非行から守ろう！ パイロット春日地区パトロール活動

筑紫野警察署から「少年を非行から守るパイロット春日地区」の指定を受けた春日中学校校区で、7月17日、第1回目のパトロールが行われ、約70人が参加しました。

すでに春日・須玖の両小学校校区で地域による防犯活動が行われていた同校区。パトロールに先立って、パイロット地区推進協議会の高橋道夫会長が「下白水警部交番の協力を受けながら、校区内の危険個所のパトロールだけでなく、子どもたちへの声掛けを行うことで、常に地域の人たちが見守っていることを知らせたい」とあいさつしました。

この後、参加者は6グループに分かれ、校区をくまなくパトロール。人目に付きにくい空き家や公園を巡回したり、同行する警察官に校区内の非行の実態を尋ねたりと、およそ1時間かけて地域の防犯に努めていました。

9月からは両小学校校区の活動を夕方、中学校校区の活動を午後11時からに分散し、さらに活動を充実させていくそうです。



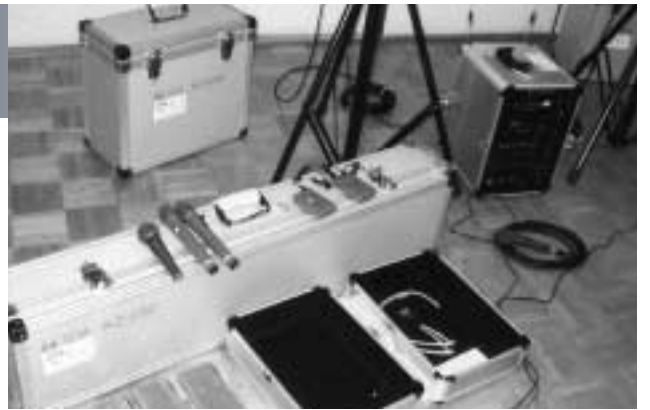
空き家を点検する参加者

## 宝くじ助成金でできました 塚原台地区自治会に放送設備

(財)自治総合センターは、宝くじの普及の広報事業として、地域のコミュニティ活動を助成しています。

塚原台自治会では、この助成金を利用して、6月に放送設備を新たに購入しました。

同自治会では、この設備を講話や講習会、行事などのコミュニティ活動や生涯学習活動に際に利用。地区内住民の連帯感と自立意識の向上に役立てていくそうです。



## 会員募集中！

# ちいきつうか 市内で初めての「地域通貨」もやいネットワーク

近所の人はもちろん、誰もが自由に利用し交流できる「ふれあいサロン・ミシェル」(代表 紙屋彰枝さん)が、このほど市内で初の「地域通貨」を発行しました。

### 地域通貨とは

「地域通貨」とは、住民同士の助け合いを目的に発行される通貨で、限られた地域内でのサービス・物の交換に使用され、現在、国内でも200以上の地域で流通しています。

近年、総務省も支援に乗り出しており、住民のボランティア活動への意欲を高め、商店街での割引の特典も付加するなどして地域経済の活性化につなげる狙いようです。

### 導入のいきさつ

そもそも、近所の人にフラッと立ち寄ってもらう茶のみ場だったこのサロンは、今では趣味の作品展示や絵手紙・ヨガなど同好の士の集いなど、自分の得意技を生かせる場として市外からも人が集まるサロンとなっています。

もちろん、これらはすべて、教えたり教えてもらったりと無償の相互扶助であり、代表の紙屋さんが理想としてきた善意(ボランティア)の精神に基づく運営が基本です。

地域通貨「エンジン」を手  
に抱負を語る紙屋さん



「もやい」とは、共有し合い、つながり合うことを意味します。



地域通貨「エンジン」

しかし、こうしたボランティアも、地域通貨の導入で正当に評価してもらえれば、新たなボランティアを掘り起こし、助け合いの輪も広がって地域のつながりも強くなるのではと紙屋さんは考えたのです。

そこで、このサロンの利用者を核に「もやいネットワーク」と名付けて態勢を整え、助け合いのメニューも増やして導入に踏み切ったというわけです。

### 今後の流通に向けて

こうしてサロンを運営していく過程で地域通貨の手法にたどり着き、今、新しい会員を募集しているところですが、今後の成り行きは全くの未知数。

相互扶助のみに限定するのか、あるいは地域や自治会、商店会なども取り込んで地域経済活性化型に発展させるのか模索中です。

「あくまでボランティアの土壌作りを基本に据え、地域通貨を媒体につながり輪を広げていきたい。まずは走りながら軌道修正していきます」と、紙屋さんは抱負を語っています。

皆さんも一度覗いてみませんか。

詳しくはお問い合わせください。

問い合わせ先 「ふれあいサロン・ミシェル」 紙屋

☎(572)0052 ☎(572)0185

# 情報ひろば INFORMATION

春日市役所

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



## イベント

夏休みふれあい体験王国シアター  
「ももこかえるの歌が聞こえるよ」

いつも酸素ボンベで呼吸をしている明るく負けず嫌いなもも子。そんな妹をいとしく思う兄、力、2人の優しさと心の成長を中心に、家族愛と葛藤、健康者と障害者の共生の問題などを通して、生きる喜びと悲しみを伝えます。  
入場は無料です。

日時 8月26日(木)  
午前10時～ 午後2時  
(上映時間80分)

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  
TEL (575) 4121 FAX (593) 7380



© 2003映画もも子製作委員会

## 春レクのタベ

### 社交ダンス交流会

社交ダンスで交流しませんか。申し込みは不要です。  
日時 9月5日(日)  
午後5時30分～9時

会場 ふれあい文化センター大会議室(大谷6・24)

参加費 1,200円(保険料込み)

持つてくる物 ヒールカバー  
演技発表を希望する人は、8月25日(水)までに申し込んでください。  
申込・問い合わせ先 市レクリエーション協会事務局 合原

## 芦屋海水浴場

芦屋海岸を埋め尽くすたくさんの砂の像を見に来ませんか。今年のメイン砂像は、イギリスのピッ

グベン(時計塔)で有名な「ウエスタトミンスター宮殿(高さ8m・幅30m)」です。

期間 8月19日(木)～23日(月)  
場所 芦屋海水浴場(遠賀郡芦屋町)



入場料 大人700円 小中学生300円(前売券あり)  
問い合わせ先 芦屋町役場産業観光課  
TEL 093(22)3222 FAX 093(223)3927



## 健康

### 腰痛や膝痛に効果的

### ソフトエアロビクスサークル

ウォーキングを中心としたやさしいエアロビクスです。  
無料体験や見学もできます。

日時 毎週金曜日(第5金曜日を除く)

正午～午後1時

場所 いきいきプラザ2階アリーナ(昇町1・120)

会費 月額2,000円(スポーツ保険料を含む)

連絡先 真鍋 TEL (575) 6817 (兼用)

### 栄養相談

生活習慣病が気になる人などの相談に、管理栄養士が応じます。

日時 9月9日(木)・28日(火)

午後2時～5時

場所 いきいきプラザ(昇町1・120)

事前に予約が必要です。

都合のつかない人は、お問い合わせください。

予約・問い合わせ先 健康課 TEL (501) 1134 FAX (501) 0051

### 肩こりや腰痛を予防しましょう

### ストレッチング教室

自宅でも簡単にできるストレッチングを指導します。  
対象 市内に居住または勤務する18歳以上の人

日時 9月11日～10月9日の毎週土曜日(全5回)

午前9時30分～11時30分

会場 市民スポーツセンター1階柔道場(大谷6・28)

受講料 1,000円

定員 28人(申込多数の場合抽選)

申込方法 9月4日(土)までに、電話かファックスで住所、氏名(ふりがな)、電話番号、年齢を伝える

問い合わせ先 スポーツ課 TEL (571) 3234 FAX (585) 1634

### 筑紫保健福祉環境事務所 消化器難病講演会・交流会

クローン病や潰瘍性大腸炎の治療についての講演会です。

講演終了後、これらの病気との上手な付き合い方などの情報交換会も行います。参加は無料です。

日時 9月17日(金) 午後1時30分～4時

場所 筑紫総合庁舎2階大会議室(大野城市白木原3・5)

講師 宗 祐人さん(福岡大学筑紫病院消化器科医学博士)

定員 80人(申込先着順)

申込方法 8月31日(火)までに、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 同事務所健康対策課健康増進係 TEL (513) 5583 FAX (592) 8444



福岡断酒友の会

酒をやめたい人の集い

酒をやめたいのにどうしてもやめられない人とその家族が対象です。

会員やその家族の体験談を聞いてみませんか。入場は無料です。

日時 8月22日(日)

午後1時～4時

会場 福岡市女性センターアミカ

ス4階ホール(福岡市南区高宮3 3 1)

問い合わせ先 同会事務局 砥上

☎(924)6515 (☎兼用)



講演・講座

筑紫地区商工会職業訓練会

各種講習会

パソコン(ワード初級)講習会

日程 9月2日(木)・7日(火)・9日(木)・14日(火)・16日(木) (計5日)

時間 午後1時～5時

会場 大宰府市商工会館(大宰府市観世音寺1 2 1)

定員 20人(申込先着順)

受講料 1万円

申込期間 8月16日(月)～25日(水)

カラーコーディネーター2級受験対策講習会

日程 9月15日～12月1日の毎週水曜日(計12日)

時間 午後6時30分～9時

会場 春日市商工会館(伯玄町2 24)

定員 30人(申込先着順)

受講料 2万5,000円

申込期間 8月16日(月)～31日(火)

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

受講料は、テキスト代を含む金額です。なお、申込期限後のキャンセルは返金できません。

申込・問い合わせ先 同訓練会(大野城市商工会館内)

☎(581)3557 ☎(581)3558

通リゃんせ基金

KBCラジオのチャリティー番組に寄せられた「通リゃんせ基金」で運営される点訳ボランティア養成のための点字教室です。

KBC無料点字教室

9月5日～12月21日の毎週火曜日(計12回)

午前10時～正午

会場 KBC会館4階会議室(福岡市中央区長浜1 1 34)

定員 20人(申込先着順)

講師 田中間多さん(西日本短期大学非常勤講師)

申込方法 9月1日(水)午前9時30分以降に電話で申し込む

申込・問い合わせ先 KBC開発(株)点字教室係

☎(751)4070 ☎(715)1148

春日市商工会

エクセル応用講座(エクセルの基礎知識を有する人を対象にした高度な関数やデータベース)

日程 9月6日(月)・8日(水)・10日(金)(計3日)

デジカメ講座(撮影方法やファイル管理、画像処理など)

日程 9月13日(月)・15日(水)・17日(金)(計3日)

時間 午後1時～5時

会場 同商工会館(伯玄町2 24)

定員 各10人(申込先着順)

受講料 9,000円(教材費込み)

申込方法 8月16日(月)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 同商工会 ☎(581)1407 ☎(575)0702

「打楽器にふれてみよう!」

親子の芸術鑑賞教室

マリンバ・パーカッションの素敵な演奏を楽しみましょう。参加は無料です。

対象 市内の小・中学生とその保護者

日時 9月18日(土)

午後1時30分～3時

(開場 午後1時)

場所 ふれあい文化センタースプリングホール(大谷6 24)

講師 マリンバ・パーカッションアンサンブル「アリエス」

持ってくる物 筆記用具

申込方法 電話かファックスで住所、親子の氏名、電話番号、子どもの学校名・学年を伝える

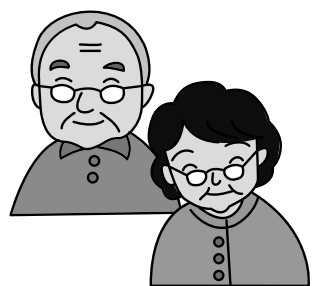
申込・問い合わせ先 社会教育課 ☎(575)4121 ☎(593)7380



春日市社会福祉協議会

六〇福祉大学

市内に居住する60歳以上の人が対象です。社会福祉活動・体験を



通して、新たな生きがいを見つけませんか。受講は無料です。

日程・内容(全日程受講)

9月16日(木) 午前10時～正午

9月30日(木) 午前10時～正午

10月14日(木) 午前10時～正午

10月28日(木) 午前10時～正午

11月11日(木) 午前9時30分～午後0時30分

11月25日(木) 午前10時～午後3時

昼食代などの実費負担がありません。

場所 市社会福祉センター(昇町3 101)など

定員 20人(申込先着順)

申込方法 8月2日(月)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 地域福祉課 ☎(581)7225 ☎(581)7258



## 子育て

### 「子どもを地域で育てよう」活動見学会

子どもたちの居場所づくり、活動場所の提供に取り組んでいる地域や団体の活動状況を見学しませんか。

日時・場所

大谷地区アンビシヤス広場

9月6日(月)・7日(火) 午後4時30分～5時

大谷小学校多目的ホール(大谷4-1)

サンライズアンビシヤス広場

(日の出地区)

創って遊ぼう

9月18日(土) 午前10時～11時

日の出小学校体育館(日の出町3-1-10)

マジック教室

9月27日(月) 午後4時～5時

日の出小学校音楽室

かすがの倶楽部

9月18日(土) 午前10時～11時

春日野中学校(春日公園5-19)

泉わいわいクラブ

9月11日(土) 午前10時～11時

泉公民館(泉2-4)

春日北小「ドッジボール教室」

9月4日(土) 午前10時～11時

春日北小学校体育館(岡本1-35)

「なんちゅうカレッジ」

9月11日(土) 午前10時～11時

春日南中学校(大土居3-11)

申込方法 事前に電話かファック

スで申し込む

申込・問い合わせ先 社会教育課

☎(575)4121 ☎(593)7380

「赤ちゃんの歯の手入れ」

歯みがき教室

1歳未満の子どもとその保護者を対象に、歯科衛生士が指導します。

参加は無料です。

日時 8月25日(水)

午前10時30分～正午

場所 いきいきプラザ(昇町1-1-20)

持ってくるもの 母子健康手帳

子ども用歯ブラシ(持ち替えている人のみ)

問い合わせ先 健康課

☎(501)1134 ☎(501)0051

離乳中期以降の離乳食

離乳食教室

6～8カ月の子どもを持つ保護者を対象に、離乳食の作り方や進め方を指導します。

託児(無料)も行います。

日時 9月21日(火)

午後1時30分～3時30分

(受付 午後1時～)

場所 いきいきプラザ(昇町1-1-20)

持ってくるもの 母子手帳

プロン 三角巾 託児に必要

要な道具(名札をつける)

参加費 200円(実習材料費)

定員 20人(申込先着順)

申込方法 8月23日(月)～9月10日

(金)に、電話かファックスで

氏名、電話番号、子どもの生年月日、託児の有無を伝える

申込・問い合わせ先 健康課

☎(501)1134 ☎(501)0051



## 相談

福岡県看護協会

看護職員再就業移動相談

保健師や助産師、看護師、准看護師の有資格者で、現在は看護の現場を離れている人が対象です。

求人求職情報や看護情報を提供します。また、ナースバンクへの登録もできます。

日時 9月8日(水)

午前10時～午後4時

(受付 午後3時まで)

会場 久留米保健福祉環境事務所

(久留米市合川町1-6-4)

問い合わせ先 同協会福岡県ナースセンター

☎(714)5203 ☎(725)0988



## 今月の健康料理 夏野菜の葛あん

夏は、暑さで食欲が落ちてしまいがち。そんなときこそ、いろいろな野菜を食べてしっかりと栄養をとりましょう。

とてもごこしのよいあんかけです。そうめんなどと一緒にどうぞ。

材料 4人分

冬ガラン 1/8個

ニンジン 30g

ゴボウ(細いもの) 1/2本

レンコン 75g

白こんにゃく 1/4丁

高野豆腐 1/2枚

キクラゲ 1枚

枝豆(冷凍でもよい) 40g

オクラ 1本

生ゆば 10g

サラダ油 大さじ1/2

だし汁 400ml

調味料

薄口しょうゆ 大さじ2

みりん 大さじ1・1/2

砂糖 大さじ1

酒 大さじ1

塩 少々

本くず粉 大さじ3

作り方 冬ガランとニンジンは乱切りにし、下ゆでする。ゴボウとレンコンは乱切りにして、水にさらした後、酢を少し入れた熱湯で下ゆでする。

白こんにゃくは下ゆでする。

高野豆腐は戻してから、短冊切りにする。

キクラゲは水で戻して、食べやすい大きさに切る。

枝豆は固めにゆでてさやかに出す。オクラは下ゆでする。

5mm幅に切る。

サラダ油を熱し、固いものから順にいためる。だし汁と調味料を加え、柔らかくなるまで煮る。

水で溶いた本くず粉を加えて、とろみをつける。

皿に盛り、ちぎった生ゆばと枝豆を散らす。

熱量(1人分) 145kcal

(春日市食生活改善推進会)



気軽にご相談ください  
相続・贈与税無料相談会

日時 8月28日(土)  
午前10時～午後4時  
会場 クローバープラザ(原町3  
17)  
相談内容 生前贈与 相続税  
財産評価 など

定員 15人(申込先着順)  
申込方法 平日に、電話かファッ  
クスで住所、氏名、電話番  
号、相談内容を伝える  
申込・問い合わせ先 NPO法人  
相続贈与税市民研究会  
☎(562)95200 ☎(562)95300

無料法律相談

法律に関するさまざまな相談に  
応じます。  
日時 9月2日(木)・16日(木)  
午後1時～4時

場所 同支局1階相談室(筑紫野  
市二日市中央5147)

定員 各6人(申込先着順)  
申込方法 8月26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

福岡法務局筑紫支局

筑紫地区定例人権相談

人権問題に関する相談に人権擁  
護委員が応じます。  
☎(922)2881 ☎(922)3342

日程・場所

9月2日(木) 大野城市総合福祉  
センター(大野城市曙町2  
1)  
9月7日(火) 春日市役所  
9月21日(火) 太宰府市役所(太  
宰府市観世音寺111)  
9月22日(水) 筑紫野市御笠コミ  
ュニティセンター(筑紫野市吉  
木24961)  
相談時間 午前10時～午後3時  
問い合わせ先 同支局  
☎(922)2881 ☎(922)3342



福祉

福岡県障害者スポーツ協会

障害者のためのスポーツ教室  
健康増進のためのスポーツ・レ  
クリエーション教室です。  
障害児親子水泳教室  
対象 3歳～小学4年生の身体  
障害児とその保護者  
申込期限 9月6日(月)

障害児親子体操教室  
対象 3歳～小学4年生の知的  
障害児とその保護者  
申込期限 9月6日(月)

身体障害者水泳教室

対象 中学生以上の身体障害者  
申込期限 9月15日(水)  
知的障害者水泳教室(初級・中  
級)



募集

参加団体募集

第31回春日市文化祭芸能発表会

市内に居住または通勤・通学し  
ていて定期的に練習している5人  
以上の団体が対象です。  
発表日時 11月7日(日)  
午前10時～午後4時(1回  
休15分程度)

会場 ふれあい文化センタース  
リングホール(大谷624)  
参加費 無料(器材準備費用や交  
通費は自己負担)



環境

「伝説のスピーチを振り返る」  
かすが発スローな暮らし講演会

子どもたちの環境活動を支援す  
る「春日市子どもエコクラブ」サ

募集団体数 20団体(申込多数の  
場合抽選)  
応募期限 8月31日(火)(必着)  
詳しくはお問い合わせくださ  
い。  
申込・問い合わせ先 社会教育課  
公民館担当(〒816083  
1大谷624)  
☎(575)4121 ☎(593)7380

国保いろいろ

国保税の支払いは  
便利な口座振替を

国民健康保険税の納付期限  
を忘れがちな人、仕事が忙し  
くて支払いに行く暇がないと  
いう人は、口座振替を利用し  
ませんか。  
納税通知書に添付している  
「口座振替依頼書」を金融機関  
か市役所(国保年金課)の窓

ポーターの会」による無料講演会  
(全4回)です。  
第1回目は、1992年の国連  
環境サミットで全世界の首脳を前  
に環境行動の重要性を訴えたカナ  
ダのセヴァン・スズキさん(当時  
12歳)を日本に招いたことがある  
中村隆市さん(株ウインドファ  
ーム社長)が、その伝説のスピ  
ーチや身近な食と環境問題について  
講演します。  
日時 8月20日(金)  
午後2時30分～5時  
場所 市役所大会議室  
定員 100人(当日先着順)  
問い合わせ先 子どもエコクラブ  
事務局(環境対策課内)  
☎(584)1111 ☎(584)1147

口に提出するだけで、簡単に  
手続きができます。  
なお、郵便局の口座からの  
振替を希望する人は、最寄りの  
郵便局にある専用の申込書  
で手続きしてください。

手続きに必要なもの  
口座振替依頼書  
口座番号などがわかるもの  
印鑑(通帳印)

問い合わせ先 国保年金課国  
保税徴収担当  
☎(584)1111 ☎(584)1141



## その他

(財)私立大学通信教育協会

### 合同入学説明会

大学通信教育を受講したい人のための説明会です。

予約は不要で、入場は無料です。  
日時 9月4日(土)

正午～午後5時

会場 エルガーホール福岡市  
中央区天神1-4-2

参加大学 法政 中央 日本女子 日本 佛教 近畿(短) 期も) 北海道情報 日本

# 現金1万円が 500本当たる

## 春日市商工会抽選券フェア開催中

このポスターが張ってある市内のお店で買い物をする、お買い上げ千円ごとに、1万円が当たる抽選券を1枚もらえます。

開催期限 9月30日(木)

抽選は、10月17日(日)の「商工まつり」会場(春日公園)で行います。

問い合わせ先 同商工会

☎(581)1407

☎(575)0702



福祉 武蔵野美術 近畿大  
学九州短期 など31大学

問い合わせ先 同協会

☎(03)38818(3)8700

☎(03)58003(9)9399

URL <http://www.uce.or.jp>

### 筑紫県税事務所

#### 個人事業税の納付をお忘れなく

個人事業税第1期分の納期は、8月31日です。忘れずに納めてください。  
詳しくはお問い合わせください。

口座振替もできます。

問い合わせ先 同事務所

☎(513)5574 ☎(592)3242

## こんにちは管理栄養士です



### 「血糖値が高い」と言われたら...

血糖って何?

血糖とは、血液中のブドウ糖のことで、体を作るいろいろな組織の細胞のエネルギー源です。

この血糖量がある一定値を超えると、すい臓からインスリンというホルモンが分泌され、血液中のブドウ糖が細胞内に取り込まれて血糖値は低下する仕組みになっています。

血糖値が高いとどうなるの?

肥満や運動不足、暴飲暴食、ストレスなどでインスリンの作用が不足すると、血液中のブドウ糖が細胞の中に取り込まれず、血糖値が高くなり、糖尿病などの病気になってしまいます。

糖尿病になっても、最初は全く自覚症状がありません。しかし、糖尿病を放置すると、さまざまな合併症を引き起こすこととなります。

神経障害  
手足のしびれ、排尿障害などの症状が出る。痛みのために、眠れなくなることもある。  
網膜障害

視力の低下を引き起こす。

日本人の失明原因の第1位。

腎臓障害

たんばく尿やむくみ、尿毒症を引き起こす。日本人の血液透析原因の第1位。

血糖値を正常に保つために:

肥満の予防・解消のため、適度な運動を習慣づける。  
バランスのよい食事をとり、腹8分を心がける。甘いものやアルコールは控える。  
疲れやストレスをためたままにしない。ストレスを感じたら、無理せず休養を。

血糖値が気になる人は:  
市は、血糖がやや高めの人を対象に、糖尿病を予防するための教室「血糖コントロール教室」を定期的に行っています。

昨年度、この教室に参加した人の約70%は血糖値が下がりました。また、バランスのよい食事や適度な運動が習慣づけられ、生活習慣改善に対する意識の向上が多く認められました。

あなたも一緒に血糖値のコントロール方法などを学習して、糖尿病を予防しませんか。

### 血糖コントロール教室

対象 次のいずれかに該当し、1年以内に受けた健康診断や血液検査の結果表を提出できる人

空腹時の血糖値が110以上126未満

HbA1c値が5.8以上7.0未満

ただし、医療機関で治療中の人は受講できません。

日程 9月6日(月)・13日(月)・10月4日(月)・18日(月)・25日(月)・29日(月)・12月14日(月)

このほか、いきいきルムの体験や栄養相談もを行います。

時間 午前10時～正午

会場 いきいきプラザ(昇町1-120)

受講料 1,000円

定員 20人(申込先着順)

申込方法 8月16日(月)～25日(水)に、電話かファックスで住所、氏名、年齢、電話番号、血糖値、HbA1cの値を伝える

申込・問い合わせ先 健康課

☎(501)1134 ☎(501)0051

健康課管理栄養士 田中智子

# 相談



このコーナーの詳しいことは、各窓口にお尋ねください。

## 法律相談

### 市無料法律相談(月1回)

8月18日(水)・9月15日(水) 受付8時50分 定員15人(9時の抽選で決定) 市役所2階市民相談室 ☎(584)1111

### 商工会無料法律相談(月1回)

9月1日(水)・10月6日(水) 受付8時30分~(窓口先着6人) 相談13~15時 春日市商工会 ☎(581)1407

### 県無料法律相談

毎週金曜日 13~16時 電話予約が必要(先着6人) 県民相談室(県庁内) ☎(651)1234

### 有料法律相談

月~金曜日10~19時 土・日・祝日10~13時 1人30分程度で料金は5,250円 電話予約が必要 天神弁護士センター ☎(741)3208

## 交通事故相談

### 県交通事故相談

月~金曜日 9~17時 県交通事故相談所(県庁内) ☎(622)0403

### 県巡回交通事故相談(月1回)

毎月第2火曜日 受付10~15時 市役所2階市民相談室 ☎(584)1111

### 交通事故被害者電話相談

月~金曜日 13時~16時 交通事故被害者サポートセンター ☎(741)2270

## 犯罪被害の相談

### 犯罪被害者の電話相談

毎週火曜日 16~19時 天神弁護士センター ☎(738)8363

## 子どもに関する相談

### 子育て・子どもの悩み相談

月~土曜日(祝日を除く) 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) ☎(584)1015

### 子ども・家庭電話相談

年末年始を除く毎日 9時~17時30分 県看護等研究研修センター ☎(733)8400

### 子どもの人権110番(電話相談)

毎週土曜日 12時30分~15時30分 天神弁護士センター ☎(752)1331

## 障害者のための相談

### 福岡県障害者110番

月曜日を除く毎日 9~16時 県クローバープラザ内 ☎(584)0039 ㊟(584)3354

### 聴覚障害者のためのFAX悩み相談

月~金曜日9~18時 土曜日9~13時 福岡いのちの電話 ㊟(721)4343

## 女性のための相談

### 夫や恋人からの暴力、セクハラ相談

月~金曜日 10~17時 ちくし女性ホットライン ☎(513)7335

### 女性のための総合相談

月曜日を除く毎日 受付9時30分~16時 あすばる相談室(県クローバープラザ内) ☎(584)1266

### 性犯罪などの電話相談

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 ☎(632)7830

## 痴ほう相談

### 痴ほう相談

月~土曜日 8時30分~18時30分 かすがの郷在宅介護支援センター ☎(595)8188

## 高齢者のための相談

### シルバー110番

月曜日を除く毎日 9~16時 県クローバープラザ内 ☎(584)3344

## 人権についての相談

### 定例人権相談(月1回)

9月7日(火)・10月5日(火) 10~15時 市役所2階市民相談室 ☎(584)1111

### 人権相談

月~金曜日 8時30分~17時 福岡法務局筑紫支局 ☎(922)2881

## 消費生活相談

### 春日市消費生活相談

毎週月・木曜日 10~15時 市役所2階市民相談室 ☎(584)1111

### 福岡県消費生活相談

月~金曜日 9~17時 消費生活センター ☎(632)0999

### クレジット・サラ金電話相談

月~金曜日 18~20時 福岡県司法書士会 ☎(722)4131

## 悩みの相談

### 心配ごと相談

毎週水曜日 10~15時 春日市社会福祉センター4階 ☎(581)7225

### 不安・悩み電話相談

24時間いつでも可 福岡いのちの電話 ☎(741)4343

## 土地・建物の相談

### 不動産相談

毎月第1・3木曜日 13~16時 県民相談室(県庁内) 電話予約が必要 ☎(651)1234

### 住宅相談

月~金曜日 10~17時 住宅情報プラザ福岡(県建築住宅センター内) ☎(725)0876

# 散歩道



## 遠い夏の思い出

長い夏休みの終盤、しかも明日が始業式という日のそれも夕方、我が家の縁側は親の一人舞台となつてにわかに活気づく。庭では、蚊の襲来に備え、家族が気遣って蚊遣火も焚いてくれる。本来、主人公であるべき自分は、ひたすらだまつて成り行きを見守るのみ。日ごろ全く目にする事のない親の名演技を鑑賞すること2~3時間。ようやく幕が下りて新学期の準備が完了する。翌朝、作品決して工作ではない)を手足取りも軽く登校すると、クラスのどの机にも同じような作品が並ぶ。どれも力作だが、なぜか、誰も自分の作品について多くを語るうとはしない。むしろ話題にしたくないといった表情だ。間に合った安堵感と罪悪感、そして素晴らしい出来栄への作品を持参した誇らしさが入り混じった不思議な気持ちで迎える始業式だった。やがてそれらの作品は審査会に送られ、特選、入選、佳作が講堂を飾った。面映い気持ちで走つて家に帰り、親に報告するとわがごとくのように喜んだ。同時にこの報告は、やっと終わつたと長かった夏休みの終わりを親に実感させた。

後

みんなの川をみんなできれいに... <sup>うしくびがわ</sup>牛頸川河川清掃・魚とり大会

7月19日、春日・平田台・惣利・塚原台の4地区合同で牛頸川の清掃が行われ、子どもと大人約600人が参加しました。

今回は住民のほかに、陸上自衛隊福岡駐屯地の幹部自衛官やつくし中央ライオンズクラブの会員、春日那珂川水道企業団の職員も協力。春日地区の春日橋から大野城市との境の円入橋までの約2.3kmを2時間かけてゴミ拾いや草刈りをしました。

うだるような暑さの中、全員で力を合わせたかいあって、牛頸川はきれいになりました。

清掃のあとは、子どもたちが待ちに待った魚とり大会。アユやヤマメ、コイ、ウナギなど930匹を素手や網で元気に追いかけました。



汗びっしょりになって草とりやゴミ拾いに励む子どもたち

春日南小に「<sup>とびうめまる</sup>飛梅丸」現る とびうめ国文祭キャンペーン



目を輝かせてマジックに見入る子どもたち

秋に開催される「第19回国民文化祭・ふくおか2004」のキャンペーンが、7月13日、春日南小学校で行われました。

福岡県をあげて取り組んでいるこの祭りを子どもたちにも知ってもらおうと同実行委員会が企画したもので、この日の目玉は「<sup>いとう</sup>ドクター伊藤のマジックショー」。

昼休みを利用した短時間の催しでしたが、次から次に繰り出される不思議なマジックの数々に、集まった子どもたちが歓声を上げながら楽しんでいました。

この日は国文祭のマスコットキャラクター「飛梅丸」も登場し、<sup>あいきょう</sup>愛嬌をふりまいて子どもたちに国文祭を印象づけたようです。

なお、国文祭は、県内の全市町村で10月30日から11月14日まで開かれ、春日市では、「つなぐ！ひとまちアートフェスティバル」、<sup>やよい</sup>「弥生の里雅楽祭」、<sup>やまたいこく</sup>「シンポジウム邪馬台国の時代『奴国！』」の3事業が予定されています。

市の人口 (7/15現在)

市の人口	109,283人
女 55,666人 男 53,617人	
世帯数	42,658世帯

表紙の写真 | 7月26日に行われた「親子料理教室」の様子。子どもたちは、大人の参加者に教わりながら、一生懸命に料理を作っていました。

## 奴国写真館



<sup>ねじりもんきょう</sup>  
**掬文鏡**

春日4丁目にあった向谷1号墳から出土した古墳時代の鏡です。

顔を写す面の裏面にねじりひも状の文様があることから、このように名付けられました。

<sup>なこく</sup>  
(奴国の丘歴史資料館)