

かがが

1月 15日号

P.2	確定申告
P.3	省エネルギー
P.4	市からのお知らせ
P.5	トピックス
P.6~10	お知らせ
P.11	おたまじゃくし・散歩道
P.12	まちのニュース

弥生の里大賞決まる

テーマ 『大冒険』

ながぬまさや
長沼沙耶さん (春日市立須玖小学校5年)



弥生の里児童画大賞展(ふれあい文化センター)

期間 1月26日(日)~2月9日(日)

税 この社会 あなたの税が 生きている

税金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、年間の所得を基に計算した正しい税額より多いときは、還付申告をすることによって納め過ぎた税金が払い戻されます。

税務署、または集中還付センターで早めに申告をしましょう。

※ 税務署での受付はすでに始まっています。また、申告は郵送でも提出できます。

会社員は、こんなときに 還付申告しましょう

- ▷ 年の途中で退職して、年末調整を受けずに源泉徴収税額が納め過ぎているとき
- ▷ 一定の要件を満たす住宅を購入し、そのローンがあるとき
- ▷ 多額の医療費を支払ったとき
- ▷ 特定の寄付をしたとき
- ▷ 配当所得があり配当控除を受けるとき
- ▷ 災害や盗難などで資産に損害を受けたとき
- ▷ 特定支出控除の適用を受けるとき

ご利用ください 集中還付センター

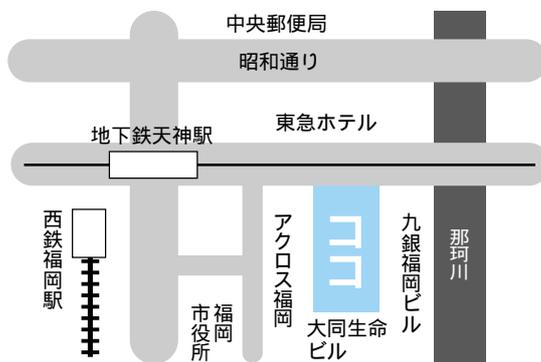
還付申告のみを行う給与所得者と年金受給者を対象に、集中還付センターが開設されます。

住所地に関係なく、だれでも申告できます。気軽にご利用ください。

期間 2月3日(月)～3月17日(月) (平日のみ)

受付時間 午前9時30分～午後3時30分

場所 大同生命ビル6階(福岡市中央区西中洲12-33)



コンピューターが 答えます タックスアンサー

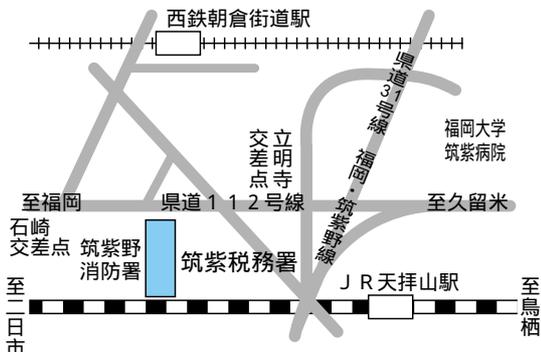
税金についての疑問に、電話やファックス、インターネットで、コンピューターが自動回答します。
(475)2222(国兼用)
[http://www.taxanser.nta.go.jp]

**市内の事業主の皆さん
法定調書の提出を
お忘れなく**

平成14年分の法定調書(給与支払報告書など)は、期限までに必ず税務署に提出してください。
なお、法定調書の用紙は税務署の窓口で受け取ってください。
提出期限 1月31日(金)

申告・問い合わせ先

筑紫税務署(〒818-0042)
筑紫野市立明寺(055-14)
(923)1400



冬の省エネルギー

考えて
みましょう!



冬場は暖房器具を使ったり、照明の使用時間が長くなったりするなどの理由で、エネルギーの使用量は思った以上に多くなります。地球温暖化の原因とされる温室効果ガス(二酸化炭素など)の排出抑制につながる省エネルギーは、家計の節約にもつながります。市民一人ひとりが地球温暖化防止対策に貢献できる「スマートライフ(賢い暮らし方)」を心がけましょう。

省エネルギーセンターの調査によると、昨年の夏は各家庭がスマートライフを心がけたおかげで、全国で約117万キロリットル(原油換算)のエネルギー消費が削減されたということです。

これは春日市で年間に消費するエネルギーの何と17.57年分に当たります。引き続き省エネルギーに努めましょう。

スマートライフの心得

○暖房中の室温は20度

暖房中の室温が20度を超えないように、部屋の温度はこまめに調節しましょう。



○入浴時、シャワーを流し放しにしていませんか

シャワーのお湯を1日1分間、節約しましょう。



○テレビの電源はこまめに切りましょう

見ていないのにテレビがつけ放しになっていませんか。1日1時間、テレビの使用を控えましょう。



○電気製品の主電源が入り放しになっていませんか

電気製品の待機時消費電力は決して少なくありません。リモコンでスイッチを切らず、主電源をこまめに切りましょう。



○給湯温度を低くしましょう

給湯温度を高くに設定していませんか。食器洗いに使用しているお湯の温度を5度低くしましょう。



○白熱電球を蛍光灯につけ替えましょう

照明にはエネルギー使用量が少なく、省エネ蛍光灯を使いましょう。



○事務所のエレベーター、照明の一時停止を

ビルなどでは昼休みに1時間、エレベーターの半分を休止、照明の半分を消灯することに努めましょう。



○自動車の適正な使用を

駐停車時のアイドリングストップ、急発進・空ぶかしの抑制、タイヤの空気圧の適正化を心がけましょう。



○炊飯ジャーはできるだけ保温機能を使わないように

炊飯ジャーはできるだけ保温機能を使わず、必要なときに加熱するようにしましょう。



あなたの家庭でも、ぜひスマートライフを実践してください。(環境対策課)

市議会議員定数条例が制定されました

これまでどおり22人に

「春日市議会議員の定数を22人とする」条例案が、昨年12月の第5回市議会定例会に議員提案され、可決されました。

これは、法律(地方自治法)が改正されたことに伴って新たに制定されたもので、議員定数自体はこれまでと同じ22人です。

新しい条例は、次の一般選挙(春の統一地方選挙)から施行されます。

議員定数QアンドA

Q 議員定数は、これまでどのようにして決められていたのですか？

A 現在の春日市議会の議員定数は、別の条例(「春日市議会議員定数減少条例」)で22人と決められています。

この条例は、改正前の地方自治法に基づいて制定されていたもので、その名称のとおり、法律で決められた市の議員定数36人を22人に減らすという内容になっています。

なお、今回の新しい条例の制定と同時に、この条例は廃止されました。

Q ちなみに法律はどう変わったのですか？

A 改正前の地方自治法が市町村の人口規模に応じた議員定数を決めていた(条例で減らすことのできる)のに対し、改正後は、市町村の人口規模に応じた議員数の上限を示したにとどめ、定数はその範囲内で各市町村が条例で定めることになりました。

つまり、これまで国が決めていた市町村の議員定数を、これからは、市町村が自主的に判断して決めていくというもので、地方分権の趣旨に沿った改正となっています。



(議会事務局)

不審な訪問者

ご注意ください

最近、社会保険事務所の職員をかたつて家庭を訪問し、国民年金保険料を請求する事件が発生しています。

社会保険事務所の職員が国民年金推進員の訪問を受けたときには、必ず身分証明書の提示を求めて、その場で確認してください。また、保険料を納めたときは、国民年金保険料専用の領収証書が交付されます。市販の領収書を使用することはありませんのでご注意ください。

もし、不審に感じたときは、すぐに連絡してください。

お問い合わせ先 南福岡社会保険事務所国民年金保険料課

☎(552)6111

2月1日～16日

燃えるゴミの持ち込みができません

2月1日(土)～16日(日)に、福岡市南部工場(下白水104-5)の定期点検を行います。そのため、この間は、燃えるゴミの直接持ち込みができません。

皆様のご協力をお願いします。なお、ゴミ収集は通常どおり行います。

(環境対策課)



4月1日から変わります

乳幼児医療助成制度

現在の春日市乳幼児医療助成制度では、3歳未満の乳幼児に対して、医療費の一部助成を行っています。

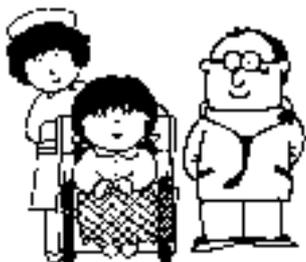
4月1日から、市は、乳幼児の健やかな成長と保護者負担を軽減するため、入院時の医療費助成対象を就学前の乳幼児まで拡大することになりました。

平成12年3月1日以降に生まれ、乳幼児医療証をお持ちのお子さんには、新しい乳幼児医療証を3月中に送付します。また、平成9年4月2日から平成12年2月29日までに生まれたお子さんは、申請が

必要です。申請方法などは後日お知らせします。詳しくは、お問い合わせください。

お問い合わせ先 国保年金課医療担当

☎(584)11111 FAX(584)11141



障害者への理解を

春日市「障害者の日」街頭啓発

12月5、6日の2日間、市内各所で、「障害者の日」街頭啓発が行われました。

これは、市民に12月9日の「障害者の日」について知ってもらい、障害者への理解を深めてもらうために行ったもの。井上市長をはじめとする市職員のほか、社会福祉協議会、市身体障害者福祉協会、市知的障害者育成会、つくしクローバー会（精神障害者団体）、市福祉ボランティア連絡協議会など総勢100人が参加しました。

今回は、知的障害者授産施設ゆり工房で作られた「カードたて」約3,000個を、チラシといっしょに一つひとつ手渡しました。寒い中、足を止め話を聞く人もいて、障害者への理解を深めることができましたようです。

▷一人ひとりにチラシを渡す
井上市長



みんな元気よく

大谷小学校朝のあいさつ運動

大谷小学校では、全校生徒が交代で毎朝のあいさつ運動に取り組んでいます。この運動は、あいさつが人と人とを結ぶ大事な言葉であることを理解してもらい、大きな声であいさつのできる人間になってもらおうと行っているものです。

12月2日、校門前で、校長先生を始めワッペンを付けた当番の子どもたちが、大きな声であいさつをすると、登校してきた子どもたちからも「おはようございます」と元気いっぱいの返事が返ってきました。

子どもたちは「きちんとあいさつができるようになって、とてもさわやかな気分です」、「あいさつを返してくれたらとてもうれしい」と笑顔で話してくれました。

(広報レポーター 姚 暁珊)

▷大きな声であいさつをする
子どもたち



春日南と春日東の両中学生が受賞

全国中学生人権作文コンテスト福岡県大会

第22回「全国中学生人権作文コンテスト福岡県大会」で、最も優れた作品3点に贈られる「最優秀特別賞」に木村七絵さん(春日南中学校3年)が、また、優秀賞(10点)に木原 祭さん(春日東中学校2年)が選ばれました。

中学生に人権について考えてもらおうと福岡法務局と県人権擁護委員連合会、県子どもの人権専門委員会が募集したコンテストで、3万5186点の中から選ばれた二人の作品は、いずれもテロや戦争を題材に人権の尊さを訴えたもの。

12月8日、両校を訪れた主催者から表彰状を受け取った二人は、「自分の考えを多くの人に聞いてもらうことができうれしいです」と異口同音に話していました。

※ 二人の作品のほか、市内の各中学校の優秀作品を含めて計6作品を次号から連載します。

▷「空爆の下の人権」と題してアフガニスタンの子どもたちの人権について書いた木村七絵さん



◁「私たちの未来のために」と題して祖父の戦争体験について感じたことを書いた木原 祭さん

第2回春日原まつり

商店会と地域が盛り上がった

春日原地区を盛り上げようと、地区の住民と周辺の商店会が協力して、12月2日～14日、春日原まつりが行われました。

今回で2回目となるこの祭りでは、日替わり特価市や餅つき、和太鼓演奏、フリーマーケットなどが行われ、大勢の人出でにぎわいました。

また、今年は春日原小学校の子どもたちが「職場体験」活動の一環として、出店をお手伝い。それぞれ、洋服や魚、野菜などを販売しました。

出店者は「子どもたちが大きな声で呼び込みをしてくれたので、お客さんもたくさん来てくれました」と小さな助っ人に感謝していました。

(広報レポーター おにつかふみこ 鬼塚文子)

▷創笑会と一緒に和太鼓体験



お知らせ Information

イベント

歴史資料館企画展 歴史に刻まれた災害のつめあと

私たちの祖先は、噴火や地震、洪水、飢きんなどたび重なる災害を乗り越えてきました。現代でも災害は多くの犠牲を伴うことがあります。

今回は、大昔の洪水の跡や、紫で起こった大地震の跡など災害に関する企画展です。

日程 1月18日(土)～3月9日(日)
時間 午前9時～午後4時30分
場所 奴国の丘歴史資料館特別展 示室(岡本3-57)

講師 山村淳彦さん(筑紫野市歴史博物館学芸員)

演題 近世福岡の飢きんについてーかつて飢えた時代があったー

日時 2月22日(土)

会場 奴国の丘歴史資料館研修室
定員 70人程度(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

申込・問い合わせ先 奴国の丘歴史資料館

☎(501)1144 ☎(573)1077

星の観望会

春日市野外活動場内の星の館(天体観測所)では、星の観望会を行っています。20cm天体望遠鏡で星空の散歩を楽しんでみませんか。

日時 2月8日(土) 午後8時～10時

※ 天候次第では場内の活動センターで星の学習会を行います。

場所 春日市野外活動場星の館 (大野城市牛頸2374-2)

参加費
▽高校生以上 2000円
▽中学生以下 1000円
定員 20人程度(申込多数の場合(は抽選))

※ 中学生以下の参加は保護者の同伴が必要です。

申込方法 1月31日(金)までに電話で申し込む

申込・問い合わせ先 スポーツ課
☎(571)3234 ☎(585)1634

スポーツ

硬式少年野球ボーイズリーグ 春日ビッグスターズ団員募集

小学2～5年生を対象にした小学部の団員募集です。一度、練習を見に来ませんか。

練習日 毎週水・金・土・日曜日
練習時間
▽平日 午後5時～7時
▽土・日曜日 午前9時～午後1時

申込・問い合わせ先 河原
☎(595)5293(☎兼用)

講演

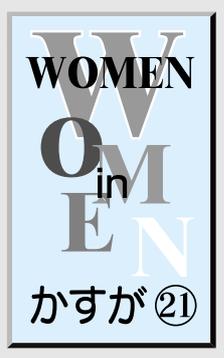
「女性・子どもと環境」 春日市女性の会新春講演会

飢えに苦しむ開発途上国では、特に女性と子どもが犠牲となっています。カンボジアの農村開発に携わる講師が、豊かさとは何かについて問いかけます。入場は無料、申込も不要です。

日時 1月25日(土) 午後1時30分～3時30分

会場 市役所大会議室
講師 西嶋克司さん(NPO「明日のカンボジアを考える会」事務局長)

※ 託児(先着20人、一人300円)



リプロダクティブ・ヘルス・ライツ

「リプロダクティブ・ヘルス・ライツ」とは、「性と生殖に関する健康と権利」と訳され、1994年にカイロで行われた国際人口・開発会議以降注目されてきた考え方は、これは、すべての男女が生涯において肉体的、社会的、精神的にも健康で良好な生活を送り、

子どもをいつ何人産むか、産まないかを定める自由のことです。この考え方は、男女双方に認められるべきですが、男女間で性や子どもを産み、育てることについての意見が異なるときは、妊娠や出産の当事者である女性の意見がより尊重されるべきであるというものです。

世界の国々の中には、本人の意思を無視した強制的な避妊や不妊手術などを受けている女性が少なくありません。「リプロダクティブ・ヘルス・ライツ」は女性の重要な権利なのです。(人権女性政策課)

募集

ボランティアしてみ隊 参加者募集

車イスやアイマスクなどを体験してみませんか。参加は無料で、託児(無料・10人もあります)。

日程・時間・会場
▽1月30日(木) 午後1時30分～3時

円) 希望者は、1月18日(金)までに申し込んでください。
託児申込・問い合わせ先 春日市女性の会 春口
☎(584)6355(☎兼用)

時30分 毛勝児童センター(大土居1-38)
▽2月12日(水) 午後1時～3時
須玖児童センター(須玖南1-91)

▽2月14日(金) 午後1時～3時
光町児童センター(光町2-180-4)

※ 希望する日に参加してください。
定員 各20人(申込先着順)

申込方法 1月28日(火)までに電話かファックスまたは直接窓口で申し込む

申込・問い合わせ先 かがすボランティアセンター
☎(501)1136(☎兼用)

**市立小・中学校で働きませんか
校務員・図書司書募集**

○校務員(嘱託職員)

業務内容 屋内外軽作業など
採用期間 4月1日～平成16年3月31日

勤務日数 週5日(月～金曜日)

※ 学校行事の関係で、土日に振替勤務することがあります。

勤務時間 午前8時～午後4時 30分

採用予定人員 10人程度
賃金 月額15万3,600円
(平成14年12月現在)

○図書司書(嘱託職員)

業務内容 図書室での司書業務
応募資格 司書または司書補の有資格者

採用期間 4月1日～平成16年3月31日

勤務日数 週3日(月・水・金曜日)

※ 学校行事の関係で、ほかの曜日に振替勤務することがあります。

勤務時間 午前10時～午後4時
採用予定人員 17人
賃金 月額6万3,700円
(平成14年12月現在)

※ 詳しくはお問い合わせください。

申込・問い合わせ先 学校教育課

☎(584)11111 ④(584)1153

**第19回国民文化祭
ふくおか2004愛称募集**

平成16年の秋に行われる国民文化祭で、春日市は、障害者美術、雅楽、シンポジウムを開催する予定です。

この国民文化祭を広く知ってもらうため、祭典の愛称を募集します。

賞金
▽最優秀賞(1点) 5万円
▽優秀賞(2点) 2万円

※ 採用作品と同じ作品が多数あった場合は抽選で決定します。

応募方法 1月24日(金)までにハガキ

キカファックス、Eメールで、愛称1点と愛称の簡単な説明、住所、氏名、年齢、性別、職業、電話番号を伝える

申込・問い合わせ先 第19回国民文化祭福岡県実行委員会事務局(〒812-8577)

☎(643)34003 ④(643)33098

Eメール kokubunsa@pref.fukuoka.jp

**県立福岡高等技術専門学校
生徒募集**

科目・定員・期間
▽自動車整備科・20人・2か年
▽空調システム科・30人・1か年
▽印刷デザイン科・30人・1か年
▽電子計算機科・30人・1か年
▽電気設備科・30人・1か年

※ 受験料、受講料は無料です。

対象 高卒以上の人(卒業見込みを含む)で30歳以下の人

選考方法 筆記試験(国語・数学)、面接

試験日 2月18日(火)



介護

**介護者教室
地域福祉を考える**

高齢者を介護している家族などを対象とした教室です。参加は無料です。

日時 1月25日(土) 午後2時～4時

場所 かつがの郷交流スペース(塚原台3-1-209)

講師 大山訓治さん(市社会福祉協議会地域福祉課長)

申込方法 1月24日(金)までに電話で申し込む

申込・問い合わせ先 かつがの郷在宅介護支援センター

☎(995)81888 ④(995)63661

**いろいろ
国保**

海外療養費の払い戻し

春日市の国民健康保険に加入している人が、海外の病院で診療を受けた場合、帰国後に申請すると、保険の適用範囲内で治療費の払い戻しが受けられます。ただし、治療目的での渡航などは支給対象外となります。

添付書類
▽診療内容明細書
▽領収書

※ 診療内容明細書は、国保年金課窓口にあります。出発前にもらって携行しましょう。

なお、明細書が外国語で書かれている場合は、申請時に、翻訳者の氏名、住所が記載された日本語の翻訳文も添えてください。

詳しくは、お問い合わせください。

(国保年金課国保担当)



イラストコーナー



▶ペンネーム ナナ



▶ペンネーム みおぎあすか



▶ペンネーム N.V



▶高田洋子さん



▶ペンネーム 春子

リサイクル

先方への電話は1月15日以降にお願いします。

【ゆずります】

- 石油ストーブ▷トヨタミ▷無料で▷浜崎☎(502)1458
- パソコン用プリンター▷キヤノン▷ドライバーソフトなし▷千300円●スーパーファミコン本体▷無料で▷梶原☎(596)9629
- スカイウォーカー▷健康器具▷2千500円▷前川☎(575)5081
- 婦人服▷9号▷段ボール1箱分▷中高校生向け▷2千円▷岩崎☎(571)5587(午後4時以降)
- オイルヒーター▷白色▷3千円●電気カーペット▷カバー2枚付▷5千円▷寒竹☎(572)3018
- ディズニービデオ各種▷1本500円▷豊福☎(584)2500
- 園芸用素焼き鉢▷内径23cm×高さ11cm9個▷内径20cm×高さ10cm8個▷無料で▷野村☎(595)0585

【ゆずってください】

- あすなる幼稚園制服、体操服など▷男児用110cm～130cm▷安価で▷棚町☎(582)8277
- ※ 1月1日号に掲載した「ゆずります」欄の棚町さんは「ゆずってください」の誤りでした。

《このコーナーの掲載希望は》

ハガキに、住所、氏名(匿名は不可)、電話番号、品物名(色、サイズ、特徴など詳しく)、有料・無料の別(有料の場合は1万円を上限とする希望価格)などを書いて市役所広報担当に送ってください。



環境問題講演会 美しい地球を子どもたちに

春日市生活学校による地球環境問題についての講演会です。

子どもたちに残す未来の地球のことを一緒に考えてみませんか。

託児(要予約、一人200円)や手話通訳もあります。

日時 2月4日(火)

午前10時～午後0時30分

(開場9時30分)

会場 ふれあい文化センタースプラ

リングホール(大谷6-24)

講師 高木善之さん(ネットワー

ク地球村代表)

入場料 600円(前売券のみ)

※ チケットは同センターの団体連絡室にあります。

託児予約・問い合わせ先 団体連絡室

☎(575)0708 ☎(584)2190

環境講演会

地球温暖化対策について取り決めた京都議定書と太陽光発電や風力発電など新エネルギーについて分りやすく紹介する講座です。参加は無料です。

日時 2月5日(水) 午後7時～9時

会場 いきいきプラザ視聴覚室

講師 (昇町1-120) 谷本 潤さん(九州大学総

合理工学府環境エネルギー工

学助教授)

演題 我が国における新エネルギー

とCOP3対策

定員 50人(当日先着順)

問い合わせ先 環境対策課

☎(584)1111 ☎(584)1147



健康・保健

歯みがき教室

1歳以上の子どもと保護者を対

象に、歯科衛生士が幼児期からの「正しい歯みがき」を指導します。

参加は無料です。

日時 1月22日(水)

午前10時30分～正午

場所 いきいきプラザ(昇町1-120)

持ってくるもの 子ども用歯ブラシ、母子健康手帳

問い合わせ先 健康課

☎(501)1134 ☎(501)0051

歯科予防講演会 中・高年のための歯の手入れ

歯を失う最大の原因は、歯周病です。いつまでも自分の歯でおいしく食事ができるように、歯科衛生士が実技を交えて講演します。参加は無料で、申し込みも不要です。

日時 1月23日(木)

午前10時～正午

場所 いきいきプラザ(昇町1-120)

問い合わせ先 健康課

☎(501)1134 ☎(501)0051

奴国王都物語 8

奴国王都の遺跡を掘る1 須玖永田遺跡

昭和60年、日の出町で重大な発見がありました。弥生時代の須玖永田遺跡で、全国で初めて青銅器工房跡が発見されたのです。

また、鏡の鋳型や青銅器を作るときに使用したルツボ(原料を溶かすための容器)、銅滓(銅のかす)などの新しい発見もたくさんありました。



須玖永田遺跡の調査風景

それまで青銅器を作るための型(鋳型)は北部九州や近畿地方から出土していましたが、青銅器の工房が明らかになったのは初めてのことでした。この発見で、奴国の中心地が

春日市にあったことが改めて確認され、奴国が強大なクニであったことを裏づけることになりました。それだけではありません。この発見は、奴国の王都があった春日市の遺跡について重要な情報を与えてくれたのです。それ以前は、弥生時代の遺跡が集中するのは春日丘陵上、つまり丘の上だけであると考えられていました。ところが、須玖永田遺跡は春日丘陵北側の低地から見つかったのです。それまで遺跡は存在しないと考えられていた低いところから、丘の上では見られないような重要な遺跡が発見されたことは、その後の発掘調査の進め方に大きな影響を与え、大発見の糸口となったのです。

(奴国の丘歴史資料館)

健康ウォーキング教室 受講生募集

市内に居住または勤務している20歳以上の人を対象に、自分に合った歩き方を指導します。健康づくりに役立ててみませんか。

日程 2月13日～3月13日の毎週木曜日(全5回)

時間 午後2時～4時

場所 勤労青少年ホーム講習室とスポーツセンター内遊歩道(大谷6-28)

※ うち1回は春日市野外活動場(大野城市牛頸2374-2)を散策します。

募集人員 20人(申込多数の場合
は抽選)

受講料 1,000円

申込方法 2月6日(木)までに電話かファックスで、氏名、住所、電話番号、年齢を伝える

申込・問い合わせ先 スポーツ課
☎(57)3234 ④(58)1634

？ 相談

教育相談 県立福岡盲学校

相談は、随時受け付けています。まず、電話かファックスでお問い合わせください。

相談内容

▽目の不自由な子ども本人やその保護者の育児や学校生活について

▽目の不自由さから生じる学習や生活の困難さを克服・軽減するための指導・援助について

相談先 県立福岡盲学校 河邊、池田

☎(924)1101 ④(928)8742

※ 同校は、幼稚部の入学を2月7日(金)まで受け付けています。対象は、県内に住み両眼の視力がおおむね0.3未満の人です。

詳しくはお問い合わせください。

！ その他

市が行う建設工事の入札結果

11月に行った建設工事の入札結果(工事金額5,000万円以上)をお知らせします。

第265号路線道路改良工事

工事期間 平成14年12月3日～平成15年3月28日

契約金額 5,040万円
工事業者 (有)宮原商店 (財政課)

ご協力ください 労働力調査

総務省は、国民の就業状態を調べるため、毎月、労働力調査を実施しています。

調査の対象となった世帯に調査員が伺いますので、ご協力をお願いします。

(地域づくり課)



今月の健康料理

ゴボウと鶏肉の煮物

ゴボウやコンニャクを使った、食物繊維たっぷりの献立を紹介します。

材料(4人分)

- ゴボウ 200g
- 鶏もも肉 150g
- コンニャク 200g
- インゲン 3本
- 煮汁
- ▽水 200cc
- ▽酒 50cc
- ▽みりん 大さじ2
- ▽砂糖 小さじ2
- ▽しょう油 大さじ2～3

作り方

- ① ゴボウを4cmの長さに切り、酢水につける。鶏肉は一口大に切る。コンニャクは両面に切り目を入れ、1口大に

- ② 鍋に煮汁の材料を入れて煮立て、鶏肉を加え2分位煮て取り出し、コンニャク、ゴボウを入れて煮る。ゴボウが柔らかくなったら鶏肉を戻し入れ、汁がなくなるまで煮る。器に盛りインゲンを天盛りにする。

1人分熱量 159キロカロリー

春日市食生活改善推進会



みてみて まいて!

イラストコーナー



ペンネーム 神崎こーや



ペンネーム 台貴アスカ



ペンネーム 流星



ペンネーム 麗李

あなたのイラスト募集中

ハガキに縦書き、白黒で濃いめにはっきりと描いて、表に住所、氏名、電話番号を書いて送ってください。ペンネーム可。
著作権の都合上、作品はオリジナルのものに限ります。
あて先 〒816 8501 春日市役所広報担当「みてみてきて」係
掲載された人には図書券(500円分)を進呈します。

医師、歯科医師、薬剤師 届出と調査にご協力を

医師、歯科医師、薬剤師は、法律により2年に1度、業務の種別、業務に従事する場所、登録年などを保健福祉環境事務所に届け出る義務があります。

届出票は県の保健福祉環境事務所にあります。

問い合わせ先 筑紫保健福祉環境事務所
☎(513)5581 ㊚(592)8444

この人を捜しています 久留米養護学校の生徒が行方不明

久留米養護学校高等部3年生の内田有紀さんが、昨年10月15日に

久留米市内の自宅を出たまま行方不明となっています。心当たりのある人は、ご連絡ください。

本人の特徴
▽年齢 17歳▽身長 157cm
▽体重 50kg



△内田有紀さん

連絡先 久留米警察署生活安全課
☎0942(38)0110(㊚兼用)

消費生活注意報

イチヨウ葉食品

イチヨウ葉エキスをご存知ですか。これは、脳の血液循環を改善するなどの効果が認められ、ドイツやフランスなどで医薬品として利用されていて、日本でも「頭が良くなる」「痴ほう防止に効果あり」などとうたって販売されています。



しかし、このイチヨウ葉エキスを服用して、皮膚障害、腹痛、下痢などのアレルギー症状を引き起こした事例も報告されています。

このイチヨウ葉には、有効成分のほかに、アレルギー物質である「ギンコール酸」も多く含まれています。健康食品などを製造するときにギンコール酸の除去が行われなければ、食品中に高濃度で残り、それを服用することで、アレルギー症状が出てしまうのではないかとされています。

イチヨウ葉エキスを含む健康食品で「葉の粉碎物」を使用した商品には、ギンコール酸が多量に残存している可能性があります。成分表示がある商品を選ぶよう注意しましょう。

また、イチヨウ葉食品のお茶は、長時間煮詰めるとギンコール酸が多量に溶出しますので、煮詰めないでください。

イチヨウ葉エキスは、各国で医薬品として扱われています。ほかの薬を服用中のときや、イチヨウ葉食品で体調不良を感じたときなどには、医師に相談してください。

※ トラブルが起きたときには早めにご相談ください。

問い合わせ先 県消費生活センター

☎(632)0999

(出典 国民生活センター発行『たしかな目』)

子育て、がんばり過ぎないで 産後うつ病の予防

こんにちは保健師です。

出産後にうつ病になる人が増えています。向きがちで、母親の変化に気づかないことが多いのです。

うつ病は、心の風邪といわれるほど、だれにでも起こりうる病気です。特に産後はホルモンのバランスがくずれ、精神的に落ち込みやすくなるといわれています。

しかし、周囲の人たちは、子どもが生まれた喜びに気持ちが

なる

▽もたもたして家事や仕事が付かない

▽決断力がなく、買い物に行っても決められない

▽こどもをかわいいと思えない

▽産後1週間前後に一時的に現われるマタニティブルーと違い、産後うつ病は、このような症状が2〜3週間目から始まり、1か月ほど続きます。ときには1年間以上も長引くことがあるようです。

一般的に、うつ病になりやすい人は、完べき主義でまじめな人が多く、少しでもミスがあれば自分

を責める傾向にあるといわれます。

そのため、子育てに命を預かるという大きな責任を感じ、「母親なんだから、しっかりしないと」という思いが強くなりがちです。

そうなると、症状が出ても気持ちだけが先走り、弱音をはいたり、周りに自分の症状やつらさを訴えることができず、しまいに「なまけ者になったのでは」「母親として失格なのでは」と悩み、親として追い詰めてしまいます。

産後はこのような心身の変化が起こりやすい時期であることを周りがきちんと理解し、ゆったりと接してあげることが何よりも大切

です。

予防法は、

▽疲れたら休む。睡眠を十分に

▽「ぎつい」、「手助けして欲しい」とSOSを発信する

▽完べきな育児を求めない

▽家事など手抜きを上手に

▽夫に、育児協力を求めたり、

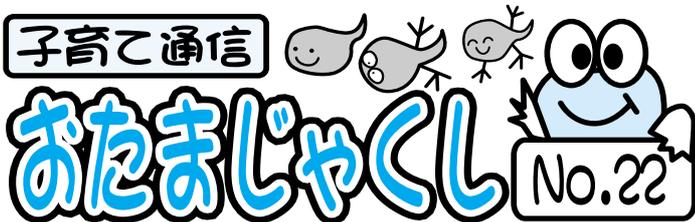
精神的な支えになつてもらおう

▽精神科・心療内科などの専門家に相談する

などがあげられます。

親も子どもと一緒に成長していくつもりで、のんびりと子育てを楽しみましょう。

健康課保健師 中園 直美



保育所(園)名	電話番号	保育所(園)名	電話番号
原 春日原保育所	571-0153	白 白水保育所	582-2657
岡 岡本保育所	591-3617	東 春日東保育所	591-1918
昇 昇町保育所	571-1915	若 若竹保育園	591-6023
大 大和保育所	571-3267	中 春日中央保育園	581-8640
須 須玖保育所	501-3090	あ あいあい保育園	915-7555

保育所(園)は地域の子育て広場

子育てワンポイント

虐待について

「閉ざされた空間で育児をしていると、強いいら立ちとストレスを覚え、それが体罰や暴力となって子どもに向かってしまう」と悩む保護者が増えています。

一人で育児に立ち向かい、片時も育児から離れられない状況にあつて、だれもその大変さや辛さを知ってくれる人がそばにいないとなると、ますます、こうした傾向は強くなるものです。

そんなときは、一人で育児のしんどさを背負い込まず、まず配偶者や身内の人などに手助けを求めるのが一番です。

また、

○ 育児から離れて一息つく時間を作る(有料サービスの利用も考慮する)

○ 友人、知人、電話相談など、ぐちを聞いてくれる相手を見つけるなど、積極的によりよい育児環境を求めていく工夫も大切です。

このように、自分の手に余ると感じたら、自分だけでがんばり過ぎず、積極的に周りに支援を求めたり、公的な相談機関を利用してみましょう。私たち保育士はいつでもあなたの支えになります。

こんな遊びを知っていますか?

軍手人形

指先に綿を入れぬい縮める



毛糸・ビーズ・刺しゅう糸などで顔をつくってできあがり。

家族の顔を動物やお花にかえて、いろいろな歌やお話をして楽しいですよ。

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)

おさそい行事 (1月14日~3月11日)

みなさん保育所に遊びに来ませんか

- 1月14日(火) 昇 一緒に「ニョロニョロ走って」あそぼう会
 - 1月15日(水) 若 冬のあそび(たこ・こま・すごろく)
 - 1月16日(木) 岡 看護師さんのはなし(2月20日も)
 - 1月18日(土) 大 つどい・やまと会(音楽会)ふれあい文化センター
 - 1月21日(火) 中 作って遊ぼう(参加は10組まで)
 - 1月22日(水) 原 正月あそびの会
東 誕生会
 - 1月23日(木) 須 なかよしクラブ(2月27日も)
 - 1月25日(土) 岡 いないいないばあー広場(2月22日も)
あ あいあいクラブ(2月22日も)
昇 ワイワイくらぶ(2月22日も)
 - 1月28日(火) 岡 おはなし会(2月25日も)
 - 1月29日(水) 大 あそぼ会(小麦粉ねんどであそぼう)
 - 2月 1日(土) 若 親子ふれあい音楽会(5歳児)
 - 2月 3日(月) 東 まめまき
白 節分・誕生会
 - 2月 5日(水) 原 春をよぶ会
 - 2月12日(水) 須 おはなし会(3月12日も)
 - 2月18日(火) 中 わらべうた遊び(参加は10組まで)
 - 2月19日(水) 大 あそぼ会(ひな人形作り)
原 にこにこ集会(看護師さんのお話)
 - 2月20日(木) 白 おはなし会
 - 2月23日(日) あ あいあい音楽会
 - 3月 3日(月) 中 ひなまつり会(参加は10組まで)
白 ひなまつり・誕生会
東 ひなまつり・誕生会
 - 3月3・4日(月・火) 若 ひな祭・お茶会
 - 3月 5日(水) 原 大きくなったねの会
 - 3月 8日(土) 白 お別れ遠足
若 ふれあい音楽会0・1・2歳児
 - 3月11日(火) 昇 「一緒にコネコネペタペタ」あそぼう会
- ※ おさそい行事はだれでも参加できます。詳しい内容や時間は各保育所(園)にお問い合わせください。

一歩前進

散歩道



今号から、問い合わせ先の電話番号覧の後ろにファックス番号の掲載を始めました。目的はバリアフリー(障害者や高齢者の生活に不便な障害を取り除くこと)です。▼これまで聴覚や言語に障害のある人たちは、主に高齢障害課のろうあ者相談員を介して手続きを行っていました。今後は、簡単な問い合わせなどは、ファックスを使えば、人を介さずに直接やりとりができるようになりました。同時に、障害者に対する職員の理解も進むことでしょう▼このように、新しい技術を使って障害を取り除くことが可能になる場合があります。例えば携帯電話のメール機能。これが、聴覚や言語に障害のある人にとって、貴重な通信手段になっているようです。選挙での電子投票では、字が書けなかった人が、ボタンを押すことで簡単に投票ができたとも聞きます▼春日市でいえば、ホームページは、音声読み上げソフトを使えば目の見えなくても理解できるように配慮していますし、老眼の人でも見やすいように文字を自由に拡大できるようにもしています▼一歩ずつ、バリアフリー(障壁)のない社会を目指しましょう。

第11回

弥生の里児童画大賞展 受賞者決定

今回のテーマは「大冒険」。県内の小学生から、夢いっぱいの作品5,655点が届きました。

その中から、長沼沙耶さんの作品が見事「弥生の里大賞」に選ばれました。(作品は表紙に掲載しています。)この作品は、明るい色と天真爛漫さがあふれ、スケールの大きな絵だったことが、テーマに一番ぴったりでした。

上位入賞作品は次のとおりです(敬称略)。



△春日市長賞
関 拓也(太宰府市立国分小学校4年)



△春日市教育長賞
大 麻李沙(宗像市立東郷小学校4年)



△西日本新聞社賞
古屋敦 徹(福岡市立香住丘小学校2年)



△RKB毎日放送賞
渡 光輝(前原市立波多江小学校2年)



△林紀一郎賞
古川 寛(北九州市立大蔵小学校6年)



△豊福知徳賞
鎌田綾菜(遠賀町立浅木小学校5年)



△光行洋子賞
川下和希(遠賀町立浅木小学校3年)



△吉村郁夫賞
筒井玲奈(北九州市立竹木小学校3年)

弥生の里児童画大賞展作品展

受賞作品45点を含む入選作品247点を、展示します。

期間 1月26日(日)~2月9日(日)

※ 月曜日は休みです。

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)

○ギャラリートーク

本展の審査委員長の林紀一郎さん(美術評論家)のギャラリートークを行います。

日時 1月26日(日) 午後2時30分~

会場 ふれあい文化センターギャラリー

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】中村寛介(春日市) 松隈 諄(春日市) 中川雄大(北九州市) 飛石 菜(北九州市) 逸見敬太郎(福岡市) 土田雄平(福岡市)
 【銀賞】中村晃輔(春日市) 大多和愛子(春日市) 又吉悠司(春日市) 高田瑛里(春日市) 中村円香(宗像市) 前畑美波(福岡市)
 中村優希(春日市) 山下舞子(太宰府市) 旭 郁佳(遠賀町) 立本早夏(福岡市) 柳田 稔(北九州市) 薄 美咲(宗像市)
 【銅賞】川原一隼(岡垣町) 佃 美奈(水巻町) 伊東亜衣美(春日市) 満生みつぎ(春日市) 小方正悟(北九州市) 中野 裕(水巻町)
 肥後真梨子(太宰府市) 尾崎隼太(遠賀町) 伊東由布美(春日市) 大坪加奈(遠賀町) 川上 功(北九州市) 橋采奈(北九州市)
 薛 沙耶伽(福岡市) 亀元健司(遠賀町) 夏村興宜(遠賀町) 松本知之(北九州市) 御手洗朝野(水巻町) 藤吉勇輝(春日市)

市の人口



市の人口 108,114人

男53,212人 女54,902人

世帯数 41,816世帯(12月15日現在)

発行/春日市役所

編集/春日市役所情報政策課広報担当

印刷/(資)四ヶ所印刷

〒816-8501 福岡県春日市原町3丁目1番地5

☎092(584)1111

URL <http://www.city.kasuga.fukuoka.jp/>



R100

古紙配合率100%再生紙を使用しています。