



たくさんの思い出を胸に 市内11小学校で卒業式

3月17日、市内11の小学校で卒業式が行われ、1,301人が母校を巣立ちました。第2回目の卒業式を迎えた日の出小学校では、卒業証書授与式の後、卒業生を送る会を行うという2部構成。卒業生を送る会には、在校生全員のほか、学校行事などで関わってきた地域の人たちも多数参加。なつかしい思い出話や、心をこめた歌などで卒業生を送り出しました。6年生たちは、喜びやさびしさなど、さまざまな思いが交錯してか、涙があふれとまらない様子。卒業式終了後も、先生や友だちと別れを惜しむ姿があちらこちらで見られました。





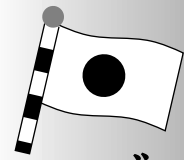
燃えるゴミが出せない日

ゴミを出せない日	地区名
5月2日(水)	泉、春日公園、須玖北、須玖南、昇町(1組以外)、日の出町、弥生、大和町、若葉台西
5月3日(木)	大谷、春日、春日原、春日原南、小倉東、白水池、惣利、宝町、ちくし台、千歳町、平田台、紅葉ヶ丘、若葉台東
5月4日(金)	岡本、塚原台、上白水、小倉、桜ヶ丘、下白水北、下白水南、天神山、昇町1組(浦の原)、光町、松ヶ丘



燃えないゴミが出せない日

ゴミを出せない日	地区名
5月2日(水)	岡本、春日、春日公園、惣利、平田台
5月3日(木)	上白水、小倉、桜ヶ丘、下白水北、下白水南
5月4日(金)	大谷、塚原台、小倉東、須玖南、天神山、松ヶ丘、昇町1組(浦の原)、若葉台西、若葉台東



ゴールデンウィーク 5月2日(水)～4日(金)

お休みします ゴミ収集

5月2日 から4日 まで、ゴミの収集を休みます。
これは、祝日も休まず、毎日ゴミを収集している人に、まとめて休みを取ってもらうためです。今回の休みのほかに、盆、勤労感謝の日、正月を加えた年4回、ゴミ収集が休みとなっております。
うっかりこの期間中にゴミを出さないようご注意ください。

(環境対策課)

いろいろ 国保

健康保険の手続き お忘れなく!

退職や転勤、進学など、4月は何かと異動が多い時期です。新生活の備えと共に、健康保険の手続きもお忘れなく。

▽任意継続被保険者

退職までに2か月以上(共済組合は1年以上) 保険の資格があった人は、退職後20日以内に勤務先などに申請すれば、退職後もそれまでの健康保険に加入し続けることができます。

▽継続療養給付証明書

勤務先の保険をやめた場合でも、治療中の病気やけがは、初診の日から5年間に限り、その保険を使って治療することができます。

ただし、別に健康保険を作る必要があります。

▽家族の健康保険に入れます

家族の収入により扶養されている人は、その家族が加入している健康保険に、被扶養者として加入できます。

ただし、年間収入が130万

円未満(60歳以上の人または障害厚生年金をもらえる程度の障害がある人は180万円未満)で、被保険者の年収の半分未満の場合に限りです。

この場合は、被扶養者が増えなくても保険料(掛け金)は増えません。

問い合わせ先 勤務先または社会保険事務所

健康保険に加入していない人が、任意で国民健康保険へ「届出は14日以内です」

国民健康保険には、次の人を除くすべての人が加入しなければなりません。

- ① 勤務先の健康保険や共済組合の加入者とその扶養家族
- ② 生活保護を受けている人
- ③ 短期滞在の外国人

①～③に該当しなくなったら、必ず14日以内に市役所窓口で、国民健康保険の加入届をしてください。

このうち、勤務先の健康保険からはずれた人は、健康保険の資格喪失証明書が必要です。用紙は市役所か西出張所に置いてあります。

なお、加入届が遅れた場合でも、国保税(掛け金)は、さかのぼって計算されます。ご注意ください。

問い合わせ先 国保年金課

学生用の保険証を 発行します

大学進学などで一人暮らしを始める子どものための「学生用保険証」を発行します。

問い合わせ先 国保年金課

資格がなくなったら、 保険証は使えませんが...

期限が有効でも、他の市町村に引っ越した場合や、新しく勤務先の保険に加入した場合、扶養に入った場合などは、保険証の資格が無くなります。

その際届出をせずに、そのまま国保の保険証で受診すると、市が病院に支払った医療費を本人に請求することもありますので、ご注意ください。

資格が無くなったなら、保険証はすぐに市に返してください。

問い合わせ先 国保年金課



菖蒲を植えて
水辺をきれいにする

春日原自治会の
龍神池美化作戦

龍神池の美化に努めている春日原自治会が、このほど池の中に菖蒲の花壇を設置しました。

街中でゴミのポイ捨てが多く、水もにこっていたこの池の浄化に立ち上がった同自治会が、昨年7

月に行った「水生植物のいかた設置」に次ぐ美化作戦。

この日は、鶴田幸生自治会長の指揮の下、地区住民や春日原小学校の児童など約130人が、あらかじめ水際に据えられた丸いコンクリート製の花壇5基に、菖蒲の苗約50株を植えました。

鶴田会長は「5、6月には花を



▽こうやって指で穴をあけて植えるんだよ

つけるでしょう。きれいな花が咲けばポイ捨ても減り、地区住民の憩いの場になるはずですよ。これからも地域の美化に努めます」と張り切っていました。



△初夏にはきれいな花が咲くでしょう

春日東中学校が受賞!
第7回ほろの街わたしの町
MYTOWNマップコンクール

「MYTOWNマップコンクール」で、春日東中学校が、厚生労働大臣賞を受賞しました。

このコンクールは、情報処理教育研修助成財団などが主催したもので、パソコンやインターネットなどの技術を使って、自由な発想や創造力を引き出すことを目的に、絵や写真、文字、音楽などを複合的に表現した「生活情報地図」を募集したものです。

小学生から一般までの約600

件の応募の中から、今回受賞した春日東中学校の作品は、生徒たちが総合学習の時間を使い、調査から入力まで2年間かけて作成した大作。学習内容の幅広さと共に、

いきいきプラザやナギの木苑などの福祉関連施設の調査が評価され、今回の受賞となりました。

指導に当たった山崎先生は、「生徒たちは、受賞できて自信を持ったのではないのでしょうか」とその努力を讃えています。

なお、作品はインターネットで見ることができます。

ホームページアドレス

▽春日東中学校 <http://www.ed>

u.fit.ac.jp/kasugahi/

▽MYTOWNマップ <http://www>

www.mytownmap.or.jp



受賞したホームページ(一部)



春日市立中学校
吹奏楽部合同演奏会

3月20日、ふれあい文化センターで、市内の6中学校の吹奏楽部が合同演奏会を開きました。

これは、学校間の交流と演奏技術の向上を目的に毎年行われているもので、今年で5回目。

第一部は、各学校ごとのステージで、卒業式で演奏した曲など、2〜3曲を演奏。曲にまつわる思い出話を織りまぜながら、素晴らしい演奏を披露しました。

第二部は、全員が参加しての合同ステージ。勇壮な「ラデッキー

市役所の皆さん
「がんばっていますか」
全国の市役所を
訪ねて回る旅人

全国に671ある市役所を巡る旅を続けているという愛知県春日井市に住む北川清三さんが、このほど、ひよっこり春日市役所を訪問。

井上市長に面会して、到達を証明するサインをもらいました。

元市役所職員だった北川さんがこの全国行脚を思い立ったのは昨年6月。

「全国の仲間の仕事ぶりを見てみたい」と、十数年前に定年退職した高知市役所を皮切りに、JRを乗り継ぎながら、今秋の名瀬市

行進曲」と楽しく愉快な「慎吾ママのおはロック」の2曲を演奏。「おはロック」では生徒による踊りもあり、出演者も観客も大いに楽しんだ演奏会でした。



△全員参加しての合同演奏

役所(奄美大島)ゴールを目指しています。

この日、494番目の到達サインを手にした北川さんは「これは私の一生の宝です。皆さんも市民のためにがんばってください」と語り、大野城市役所に向けて元気に出発しました。



△到達サインを手につこりする北川さん(左)

お知らせ



イラストコーナー



あなたのイラスト募集中

はがきに縦書き、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。ペンネームも可(掲載した人には図書券500円分を進呈)。

催し

楠の息吹漂う 箏楽コンサート

「土中から見た太宰府の歴史展」のオープン記念コンサートです。樹齢800年の大楠でつくられたテールを囲んで、箏楽が奏でる厳かな音色に浸ってみませんか。入場は無料です。

日時 4月21日

午後2時～3時

場所 太宰府市文化ふれあい館

(太宰府市国分4-9-1)

出演者 田中朋清さん(太宰府天満宮神職)

曲目 越天楽、もののけ姫、ほか

問い合わせ先 太宰府市文化ふれあい館

あい館

(928) 0800

※ 「土中から見た太宰府の歴史展」は、4月18日～6月25日まで同館で開かれます。

スカウトまつり ボーイスカウト春日第一団

ボーイスカウトの活動を市民に紹介する「スカウトまつり」を行います。軽食コーナーも設けてお待ちしております。親子で参加しま

せんか。

日時 4月22日

午前10時～午後2時

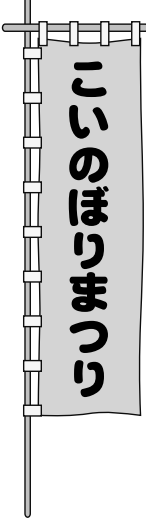
場所 春日西小学校多目的ホール

と中庭

問い合わせ先

尾石 (955) 1553

グリーンピア なががわ



約200匹のこいのぼりが青空を泳ぐ「グリーンピアなががわ・こいのぼりまつり」。
うなぎのつかみどり大会など、楽しい催しがもりだくさんです。家族みんなでお越しください。

期間 5月3日～6日

時間 午前10時～午後6時

会場 グリーンピアなががわ(那珂川町五ヶ山648)

問い合わせ先 グリーンピアなががわ (953) 3030



スポーツ

市長杯バドミントン大会

市内に居住または通勤、通学している高校生以上の人を対象とした、バドミントン大会です。

日時 5月20日 午前9時15分～

(受付 午前9時)

場所 市民スポーツセンター2階

競技場(大谷6-28)

種目

▽一般男子シングルス

▽一般男子ダブルス

▽一般女子シングルス

▽一般女子ダブルス

※ いずれもA、B、Cクラスがあります。

参加料 1人1種目1,000円

(高校生は800円)

申込方法 ハガキに住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号、出場種目(クラス)を記入し、4月28日(必着)までに申し込む

申込・問い合わせ先 藤野ノブ子

(〒816-0807宝町1-1-1-302)

(955) 8177



バドミントン初心者 教室生募集

市内に住んでいる女性(学生を除く)を対象とした、初心者のためのバドミントン教室です。

期日 5月8日～6月6日(5月15日、23日を除く毎週火・水曜日、計8回)

時間 午前10時～正午

場所 市民スポーツセンター2階

競技場

募集人員 20人(申込先着順)

受講料 2,000円

※ ほかに、スポーツ安全保険料1,400円が必要です。

申込方法 4月23日 までに電話で申し込む

申込・問い合わせ先

バドミントン協会事務局 藤野

(955) 8177

※ 当日は運動しやすい服装で、上靴・ラケット持参で参加してください。

春日西ママさんバレーボール 部員募集

春日西小学校区内に住んでいる既婚女性の皆さん、楽しくバレーボールをしませんか。
子ども連れでの参加もできます。

日時 毎週月、木曜日

午後7時30分～9時30分

場所 春日西中学校体育館

問い合わせ先 大迫

(972) 0637



イラストコーナー



ペンネーム おにぎり



ペンネーム サキ



ペンネーム ヨヤ

弓道初心者教室

春日市に居住または通勤通学している高校生以上の人を対象とした、弓道初心者教室です。

日程 5月9日～6月8日の
毎週水・金曜日
時間 午後6時30分～8時30分
場所 春日市弓道場(大谷6-28
市民スポーツセンター内)

定員 20人
受講料 無料
※ 傷害保険料および消耗品代として2,400円必要。
服装 運動のできる軽装、白の靴
下または足袋
道具 無料で貸与
申込方法 ハガキに住所、氏名、年齢、性別、電話番号を記入して5月5日(必着)までに申し込む

申込・問い合わせ先 春日市弓友会 本村剛(〒816-0861岡本5-28)
(571) 0543

募集

学生ボランティア
ヤングアドバイザー募集

いじめや不登校など、心に不安や悩みを持つ子どもたちの「話し相手」「遊び相手」となる熱意のある大学生を募集します。
小・中学生の心の友になってみませんか。

募集人員 150人程度

応募資格 教師や心理士を目指す大学生(2年生以上)か大学院生で、平日の週1日4時間を3か月以上継続して子どもと一緒に活動したり相談相手になったりできる人

※ 5月12日に行う面接説明会への出席が必要です。
申込方法 4月20日(必着)までに、指定の申込書に返信用封筒を添えて郵送する

※ 申込書は、市学校教育課に置

いています。
申込・問い合わせ先 県義務教育課内ヤングアドバイザー係(〒812-8575福岡市博多区東公園7-7)
(643) 3911

第20回春日市少年の船
団員募集

4泊5日の沖繩研修を通して、団体生活を楽しく学んでみませんか。
日程 8月5日～9日
※ これ以外に事前研修が3回、事後研修が2回あります。

旅程 往路Ⅱ飛行機、復路Ⅱ船(沖繩3泊、船中1泊)

内容 海洋研修、平和学習、沖繩市少年少女との交歓会
対象 小学4～6年生、中学1～3年生

参加費

▽小学生 5万9,000円
▽中学生 6万3,000円
※ このほか、ユニホーム、アルパムなどの費用として1万円程度

必要です。

なお母子家庭・心身障害児・生活保護世帯などには、参加費の半額を助成する制度があります(所得制限あり)。

募集人数

▽小学生 80人
▽中学生 20人

※ 応募多数の場合は抽選します。

申込期間 4月17日～5月16日(必着)

(必着)

申込方法 学校または事務局に備え付けの申込用紙に必要事項を記入して郵送または持参する

申込・問い合わせ先 春日市少年の船実行委員会(〒816-0831大谷6-24ふれあい文化センター生涯学習団体連絡室内)
(584) 2190



「先方への電話は、4月15日以降にお願いします」

【ゆずります】

●2ドア冷蔵庫(シャープ)▽幅47cm×奥行47cm×高さ120cm
▽紺色▽7千円●CDコンポ(パナソニック)▽黒色▽2千円▽中野(593) 3122

【ゆずってください】

●幼児用教材「家庭保育園」▽無料か格安で▽佐々木(574) 5607

《このコーナーの利用は》

■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。

※ このコーナーは、リサイクルを進めるための伝言板です。営利目的での利用はご遠慮ください。

なお、品物の引き取り方法やクレームについては、直接当事者間で話し合ってください。

福岡県奨学会 奨学生募集

対象(次のすべてを満たす人)

- ① 4月に高校、大学に入学する人で保護者が県内に住んでいる人
- ② 経済的理由で修学が困難な人
- ③ 他の団体から奨学金を受けていない人

貸与月額(予定)

高等学校

▽国公立 1万8,000円

▽私立 3万円

大学

▽国公立 自宅4万2,000円

自宅外4万8,000円

▽私立 自宅5万1,000円

自宅外6万1,000円

※ 奨学金は卒業後に返還しな

ればなりません。

採用予定人員

▽高等学校 380人

▽大学 180人

申込方法 5月10日 までに進学

した学校を通じて申し込む

問い合わせ先 福岡県奨学会事務

局

(641) 7326

日本育英会 奨学生募集

対象 高校、高専、専修学校、短

大、大学、大学院の学生(生

徒)

貸与月額(予定)

①第一種奨学金(無利子)

▽高校、専修学校(高等)

1万8,000円〜3万5,0

00円

▽専修学校(専門)、短大

4万2,000円〜5万7,0

00円

▽大学4万2,000円〜6万1,

000円

▽大学院

8万5,000円〜11万9,0

00円

②きぼう21プラン奨学金(有利子)

▽専修(専門)学校、短大、大学

3万円、5万円、8万円、10万

円から選択

▽大学院

5万円、8万円、10万円、13万

円から選択

選考 学力や収入状況などを基に

決定する

奨学金の返還 卒業6か月後から、

月賦または、月賦・半年賦

併用で一定額を返還する

※ 申込方法など詳しくは、各学

校にお問い合わせください。

ワーキングホリデー説明会 中国留学説明会 参加者募集

○ワーキングホリデー説明会

一定期間、海外で働きながら

観光や休暇を楽しむワーキング

ホリデー希望者のための説明会

です。30歳以下の人が対象です。

日時 4月21日

午後4時〜5時30分

定員 40人(申込先着順)

対象国 オーストラリア、ニ

ューゼーランド、カナダ、

韓国、フランス、ドイ

ツ、イギリス

○中国留学説明会

日時 4月28日

午後1時30分〜3時30分

定員 40人(申込先着順)

場所 福岡県国際交流センターこ

くさいひろば交流室(福岡

市中央区天神1-1-1ア

クロス福岡3階)

参加費 無料

申込方法 午前10時〜午後6時30

分に、電話で申し込む(月

曜日を除く)

申込・問い合わせ先 福岡県国際

交流センターこくさいひろば

(725) 9201



平塚整形外科医院

平塚 万富

靴は合ってますか?

靴が足に合わない、皮膚が硬くなつて盛りあがる「たこ」や、皮膚が盛りあがらない「うおのめ」がでたり、靴擦れや爪の下が出血して爪がはがれたりすることがよくあります。

ハイヒールをはく女性はアキレス腱付着部位にたこが出来やすく、

必要とすることもあります。

靴選びをするときは、靴の大きさだけでなく靴底の形状もきちんと確かめて選ぶことが大切です。

土踏まずと靴底のアーチの部分(アーチサポート)の位置が合わない

と疲れやすく、また痛みの原因となります。

靴底を自分の足底の形にきちんと合ったものを選ぶだけで

でもこのような症状を緩和することが

できる場合が多いものです。

具体的靴選びの基本は、①靴

は夕方に選ぶ②靴とかかとの間に

小指がやっと入るくらい大きさ

③足の指を靴の中で自由に動かす

ことができる幅や高さがある④足

指の先や親指、小指のつけ根の部分が当たらない⑤歩いてみた時に足の甲が痛くない⑥ヒールの高さは3cm以下⑦靴底のアーチサポートが土踏まずと合っている⑧必ず左右とも履いてみる⑨3分間は実際に履いて歩いてみる⑩妥協しない、我慢しない、あきらめない、などがあげられます。

歳をとると脚力が低下してくる

傾向にあり、歩く時にすり足とな

ったり、つま先から着地するよう

になりやすくなります。そのため

に、小さな段差でつまづいて転倒

しやすくなり、それが骨折を引き

起こす原因にもなってしまう

ます。このため、高齢者にとつても

靴選びは大切です。

良い靴の目安は①軽くて滑らない②通常の靴よりつま先が上がっている③足の保温ができ靴擦れを防止するため内側を和らかい素材で覆ったもの④着脱が容易なもの⑤半ブーツ形式をとったもの⑥アーチサポートを入れたもの、などです。

また、O脚変形がある方は足底

板を靴底の外側に、X脚変形があ

る方は内側に敷いて高くするなど

で膝の痛みを軽減できますので、

かかりつけの整形外科医にご相談

ください。



イラストコーナー



▶ペンネームねこじやらし ▶ペンネームミッチー ▶ペンネームH-I-R-O

国際バレエ公演
オーディション参加者募集

NPO (特定非営利活動法人) 福岡国際バレエ劇場は、9月に開催する「国際交流バレエ公演」のオーディションを行います。バレエの経験は問いません。世界のトップバレリーナと共に舞台上で輝いてみませんか。

日時 4月22日

午前10時30分～正午

場所 ふれあい文化センターリハールサル2 (大谷6-24)

対象 6歳以上の男女

参加費 800円

講師 N. ダディシキリヤーニさん (ミンクスポリシヨイバレエ団プリマバレリーナ)

服装 レオタードなど運動可能な服装

申込方法 電話またはFAXで、住所、氏名、年齢、電話番号を連絡する

申込・問い合わせ先 福岡国際バレエ劇場事務局担当 中村

(501) 3673

☎ (573) 7833

※ 「文化のまちづくりのための100人委員会」のメンバーをあわせて募集します。市民一人ひとりの力で、地域で文化芸術に触れ親しむ環境を作りませんか。

詳しくは、お問い合わせください。

視覚障害者のためのカラオケ
会員募集

歌の好きな視覚障害者のための、カラオケ趣味の会です。聴くだけでの参加もできます。

日程 6月1日からの、毎月第1、第2、第3金曜日

時間 午後1時～3時

場所 社会福祉センター3階和室

申込方法 4月30日 までに、電話で申し込む

※ 5月11日 の午後1時から、参加者の希望や意見を話し合います。

申込・問い合わせ先

▽小田 (午後5時以降)

(582) 9313

▽ボランティアセンター

(501) 1136

ボランティア通訳研修
受講生募集

国際交流事業のお手伝いをするボランティア通訳のための語学研修です。

語学が得意で国際交流に興味のある人は受講してみませんか。受講は無料です。

研修外国語 英語・中国語

研修回数 いずれも年間6回

※ 第1回目の研修は、中国語が5月10日、英語が5月18日

5月10日、英語が5月18日です。

時間 午後7時～8時30分

場所 ふれあい文化センター (大谷6-24)

申込方法 5月8日 までに、電話で申し込む

問い合わせ先 社会教育課 (575) 4121

健康・保健

健康ウォーキング・
ストレッチング
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、受講生を募集します。

○健康ウォーキング教室

講義と実技を交え、あなたに合った歩き方を指導します。

日程 5月9日～6月6日 (毎週水曜日 全5回)

時間 午前10時～正午

場所 勤労青少年ホーム講習室 (大谷6-28)

募集人員 20人 (申込多数の場合抽選)

受講料 1,000円

○ストレッチング教室

ストレッチで腰痛・肩こり・膝痛・運動障害を予防しませんか。

期日 5月10日～6月7日 (毎週木曜日 全5回)

時間 午前10時～正午

場所 市民スポーツセンター体育館トレーニング室 (大谷6-28)

募集人員 20人 (申込多数の場合抽選)

受講料 1,000円

申込方法 5月2日 までに電話で申し込む。

健康度測定 (体力測定)
参加者募集

体力を測定し、健康を維持するための効果的な運動方法について健康運動指導士が助言します。

期日 5月12日・31日

時間 ①午前10時～、②11時～、③正午

場所 いきいきプラザ健康度測定室 (昇町1-120)

内容 ▽診察・肥満度チェック ▽最大酸素摂取量の測定 (自転車エルゴメーターを約16分間こぎます) ▽健康度の評価

対象 市内に居住または勤務する20歳以上の人

定員 各30人 (申込先着順)

参加費 2,100円

※ 事前(3か月以内)に市で行う基本健康診査か同程度の健康診断が必要です。

申込・問い合わせ先 健康課 (501) 1134

日曜日特別教室

平日に利用できない人のために、日曜日に一日体験教室を開きます。ストレッチ体操の指導も行います。参加は無料です。

期日 5月6日、20日、27日

時間 午前10時～午後5時

申込・問い合わせ先 健康課 (501) 1134

申込・問い合わせ先 スポーツ課 8

**筑紫保健所
一般健康診断業務を廃止します**

筑紫保健所で行ってきた一般健康診断業務を、4月いっぱいまで廃止します。

今後は、民間の医療機関などで受けてください。

問い合わせ先 筑紫保健所保健課
(513) 5584

**筑紫保健所
パーキンソン病生活リハビリ教室**

同じ病気を持つ人たちと気軽に交流しませんか。

対象は、筑紫野市、春日市、大野城市、太宰府市、那珂川町に住む自宅療養中の人とその家族です。

期日 5月22日、6月19日、7月17日、9月18日、10月16日、11月20日、12月18日、平成14年2月19日(いずれも火曜日)

時間 午後2時～4時

場所 筑紫総合庁舎大会議室(大野城市白木原3-5-25)

内容 交流会、レクリエーション、講話、勉強会、情報や意見の交換など

申込方法 5月15日までに、電話で申し込む

申込・問い合わせ先 筑紫保健所保健課健康増進係
(573) 3100

※ 教室のお手伝いをしてもらえるボランティアも募集しています。

その他

働きたい女性のための技術講習会
税務・社会保険労務事務

長く職場を離れていて再就職を希望する女性のための講習会です。

日程 5月29日～7月13日
(原則として毎週月、水、金曜日 計21日間)

会場 県女性就業援助センター
(福岡市博多区博多駅東1-17-1)

時間 午前10時～午後4時

定員 30人(面接と簡単な試験で選考)

受講料 無料(教材費などは自己負担)

**都市高速と国道3号線
夜間通行止め**

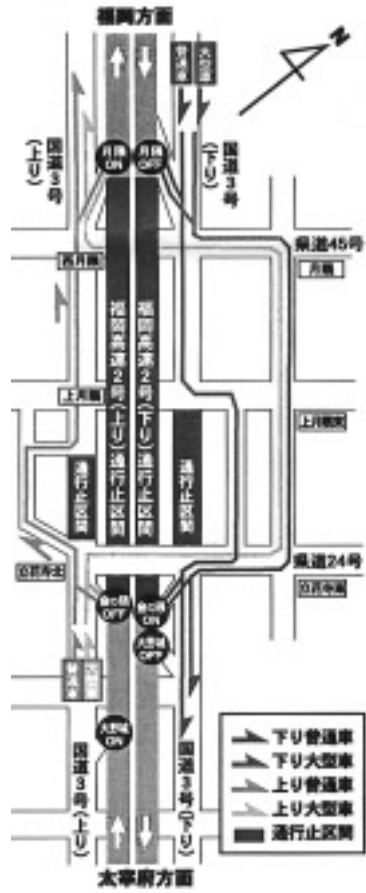
福岡高速2号線(千鳥橋～水城)と5号線(月隈～福重)の直結工事のため、月隈ジャンクション周辺道路で交通規制が行われます。

工事期間 4月中旬～11月下旬

通行止区間・期間
○都市高速(月隈～金の限間)
▽上り線 約24日間
▽下り線 約29日間

○国道3号(上月隈～立花寺北間)
▽上り線 約20日間
▽下り線 約9日間

通行止時間 午後11時



※ この区間は、う回路を利用してください。なお、普通車と大型車では、う回路が異なります。通行の際は、案内(迂回)看板に従ってください。

問い合わせ先 福岡北九州高速道路公社福岡事務所工事課
(631) 0153

申込方法 4月23日・24日に電話で申し込む(そのとき面接の日時が指定されます)

申込・問い合わせ先 県女性就業援助センター
(473) 6961

**介護雇用創出助成金
利用しませんか**

介護労働安定センターは、介護分野での雇用拡大を支援するため、事業所が新たな介護サービスを提供する場合などに必要な費用の一部を助成しています。

新たな介護サービスとは?
これまで実施していたサービスに加え、新規に別の介護サービスをを行う

▽新規に介護事業を始めたたり、他の事業から介護事業に進出する
▽これまでのサービスを改善して新しい内容と質の高いサービスにする
▽支店増設などによる営業・販路の拡大など

助成金の種類は?

①介護人材確保助成金
計画期間内に雇い入れた労働者の賃金の一部(1/2または1/3)を助成

②介護能力開発給付金
人材育成のための教育訓練を行った場合、その費用の一部(3/4)を助成

③介護雇用管理助成金

就業規則などの整備や健康確保などのために事業を行った場合に、その経費の一部(1/2、100万円を限度)を助成する

④介護雇用環境整備奨励金
労働環境改善や充実のために施設整備を行った場合に、その費用の一部を助成

利用条件は?

新たな介護サービスを行う前に県知事の認定を受けておく必要があります。

※ 申請手続きや支給要件など、詳しくはお問い合わせください。
問い合わせ先 介護労働安定センター福岡支部
(414) 8221

**専門調理士・調理技能士
国家試験**

調理士免許を持つ人で、さらに専門的な知識や技能の向上を目指す人を対象とした国家試験です。

区分 すし料理、中国料理、給食用特殊料理

申請期間 4月16日～5月11日

実技試験日 7月23日～8月24日
(当日消印有効)

学科試験日 7月27日

※ 受験資格や申請手続きなど詳しくはお問い合わせください。

問い合わせ先 調理技術技能センター
03(3584)1931

**憲法週間
無料法律相談**

5月1日から7日までの「憲法週間」行事の一環として、無料法律相談を行います。

**福岡県弁護士会
無料法律相談**

日時 5月9日
午前9時30分～午後4時30分
会場 福岡県弁護士会館3階ホール

ル (福岡市中央区内1-1)
1) 定員 80人程度 (申込先着順)
申込方法 4月16日 以降に電話
で申し込む
申込・問い合わせ先 天神弁護士
センター

(74) 32008
(74) 0994

**福岡法務局筑紫支局
法務総合相談**

いろいろな悩みの相談に応じる

法務総合相談所を開設します。
予約は不要です。直接会場にお
越しください。
日時 5月14日
午前10時～午後3時
会場 二日市コミュニティセンタ
1 (筑紫野市二日市708
-5)

相談員 弁護士、公証人、人権擁
護委員、法務局職員

※ 弁護士による相談は先着順と
し、受けられる人数に限りがあ
ります。

**こんにちは保健婦です
安静もほんほん？！**

「寝たきりにはなりたくない」「寝たきりにはさせたくない」とだれもが思います。しかしなぜ、「寝たきり」になってしまうのでしょうか。

第1の原因は、脳血管の病気です。これには、脳の血管が破れて起こる脳出血や逆に脳の血管が詰まって起こる脳梗塞があります。

半身麻痺や脳血管性痲ほうなどの後遺症がみられることがあります。そして、第2に骨折です。特に大腿骨骨折は、長期の入院と安静が必要で、歩行に支障をきたすこともあります。

ほかに、老衰、リウマチなど、さまざまな病気が寝たきりになっ

てしまう原因となります。

もちろん、このような病気になる
つたから必ず「寝たきり」になる
わけではありません。病状や後遺
症の程度、痛み、こわばり、けん
怠感などさまざまな要因が絡み合
っているのです。

また、過度の安静も「寝たきり」
につながります。これを、廃用症
候群と呼びます。つまり、機能が
あるにもかかわらず、使用しない
ために起こってしまう弊害です。

安静だけでなく、過剰な介護も同
様です。

具体的には・・・

① 関節が動きにくくなる (特に麻
痺などがある場合)

② 筋力の低下 (全く筋肉を使わな
い場合、1日に3～5%筋力が
落ちると言われている)

③ 意欲の低下や痲ほう症状の出現

④ 食欲の低下による栄養不良

⑤ 骨がもろくなる (骨からカルシ
ウムが溶け出し、骨折しやす
くなる)

⑥ 腸の働きが悪くなるため便秘に
なる

病気の治療には、安静が有効で
あることは確かです。しかし、過
度の安静はこのように廃用症候群
を引き起こしてしまい、結果的に
寝たきりにつながってしまいます。

安静が必要な状態かどうかは、
きちんと医師の指示をうけ、廃用
症候群とならないように心がけま
しょう。

保健婦 平川 みどり

問い合わせ先 福岡法務局筑紫支
局 (922) 2881

**市民の国際交流を応援します
春日市国際交流事業補助制度**

5人以上の市民で国際交流活動
を行っているグループを対象に、
活動経費の一部補助を行います。
9月までに事業を予定している
団体で、補助を希望する団体は、
5月31日 までに申請をしてくだ
さい。

なお、9月以降に行う事業につ
いても、随時、申請を受け付けて
います。
対象となる活動
▽文化・スポーツを通じた国際交
流活動
▽国際交流ボランティア活動

補助金額 国際交流活動の経費の
に応じて、その1/3から1/2を
補助 (上限30万円)
問い合わせ先 地域づくり課地域
づくり担当

**平じん畑
今月の健康料理**

さわらの季節となりました。さ
わらは、味噌焼きやバター焼きな
ど、おいしい料理がたくさんあり
ますが、今回は、子どもが大好き
なカレー風味に仕上げてみました。

○材料 (4人分)

- さわら 4切れ
- 牛乳 大きじ1 1/3
- 食塩 小さじ1/2
- こしょう 少々
- 小麦粉 大きじ2
- カレー粉 少々
- サラダ油 大きじ1
- レモン 1/2個

○作り方

- ① さわらは、塩・こしょうをふ
つて牛乳に浸し、臭みをとる。
- ② ①を牛乳からあげて汁気をふ

**さわら
鱈のカレーミルク**

き、混ぜ合わせた小麦粉とカレ
ー粉にまぶし、余分な粉を落と
す。

③ フライパンにサラダ油を熱し、
②を並べてこんがり焼く。

④ 皿に盛り、レモンを添える。
一人分熱量 126キロカロリー
春日市食生活改善推進会





市無料法律相談 (月1回)

▷4月18日・5月16日▷10～16時▷市役所2階市民相談室▷定員15人(抽選)▷希望者は8時50分までに市役所2階企画情報課広報担当窓口へ(9時に抽選を行います)

商工会無料法律相談

▷5月2日▷13～16時▷春日市商工会▷受付は13～15時(先着6人)▷1人30分程度▷(581)1407

県庁無料法律相談

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

有料法律相談

▷天神法律相談センター▷毎週月～土曜日10～16時(土曜日は12時30分まで)▷夜間相談(月・水・金曜日16～19時)▷(741)3208▷電話予約が必要▷1人30分程度で料金は5,250円

子ども・家庭110番

▷月～金曜日▷9～17時30分▷県看護等研究研修センター▷(733)8400

家庭児童相談

▷毎週月～金曜日▷虐待や子育ての悩み相談▷市子ども未来課家庭児童相談室

子育て相談

▷毎月第2・4火曜日▷10～16時▷市内各保育所

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

特設人権相談 (月1回)

▷5月1日▷10～15時▷家庭、学校、近隣などの人権問題▷市役所2階市民相談室▷市人権女性政策課

人権相談

▷人権、女性差別、労働差別など▷福岡法務局筑紫支局▷(922)2881

県交通事故相談

▷毎週月～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

▷毎月第2火曜日▷9時～16時▷市役所2階市民相談室▷市道路管理課

交通事故電話相談

▷5月10日・6月11日▷13時～16時▷日弁連交通事故相談センター▷(741)3452

交通事故相談

▷毎週月～金曜日▷9時30分～16時40分▷日本損害保険協会自動車保険請求相談センター▷(713)7318▷電話相談も可

不動産相談

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

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

クレジット・サラ金電話相談

▷毎週月～金曜日▷18～20時▷福岡県司法書士会▷(722)4131▷一般相談(月～金曜日13～16時)も行っています

ちくし女性ほっとライン

▷毎週月～木曜日▷10時～17時▷夫や恋人からの暴力、セクシュアルハラスメントなどについての相談▷(513)7335

女性のための総合相談

▷月曜日を除く毎日▷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▷専門相談(法律・健康など)は月1～2回で予約制

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

小・中学生のための悩み電話相談

▷毎週月・水・金曜日▷8時30分～17時▷ヤングテレホン(春日市役所内)▷(584)1140

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

高齢者のための相談

▷月曜日を除く毎日▷9～16時▷シルバー110番(県クローバープラザ内)▷指定曜日に法律・医療・年金の専門相談(予約制)もあります▷(584)3344

くらし・行政なんでも相談

▷法律・年金・福祉・税金・労働・行政・職業などから毎日1～3種類の相談を実施▷受付10～17時(例外あり)▷天神岩田屋お客様サロン(781-7830)▷問い合わせ九州管区行政監察局(473-1100)

暮らしの相談

▷法律相談(第1・3・5木曜、第3金曜日)、税務相談(第1・3・5火曜日)、公的年金相談(第2・4木曜日)、貯蓄相談(第2・4火曜、第3月曜日)、介護相談(第2・4金曜日)▷福岡大名暮らしの相談センター▷(721)6496▷電話予約が必要

歩道 散策 保育園は有難きかな

共働きしていた頃、子どもが保育園にお世話になった。園舎は古くエアコンもなかったが、熟練保育士の温かい保育のお陰で、我々夫婦は安心して働くことができた。とはいえ、決して安くはない保育料は家計を圧迫した。ある日、いつものように高い保育料をぼやいていると、おふくろがポツリと言った。「あなたの子どもの面倒はともじやないが、月10万円もろうても見きらんよ。ホント、保育園は有難かね」▼働きながら自宅では3人育ててきた者の言葉には説得力がある。親に代わって保育する仕事がいかに大変であるか、そして崇高なものであるか、あらためて教えられた。この日以来、不思議と保育料が高いものに思えなくなった▼さて、現在、市内で保育園の空きを待つ児童は約1000人。国は2003年度までにこの入園待ちを解消するべく、今ある保育園の定員を増やすなどの対策を講じるらしい▼これから預けて働くことを考えている保護者には朗報だが、詰め込みになってサービスが低下するようなことがあってはならない。あの頃、自分の子どもたちが受けた質の高い保育がそのまま維持されることを願う。

(後)

旅立ちのとき 小学校卒業生の卒業制作

小学生たちが、卒業記念に作った共同作品を紹介します。どの作品も素晴らしい出来栄ですね。

第31回卒業生
203人
春日西小学校



テーマは「共生」。地球は人間だけのものではなく、いろんな動物も一緒に生きていることを表現しました。

タイル

大谷小学校 第22回卒業生 104人



未来に向かって、希望を持って飛び出していく様子を表現しました。

第26回卒業生
159人
春日南小学校



テーマは「共に歩もう!21世紀」。目の不自由な人や外国の友だちとの交流活動など、これまでの取り組みをもとに、「共生」を表現しました。

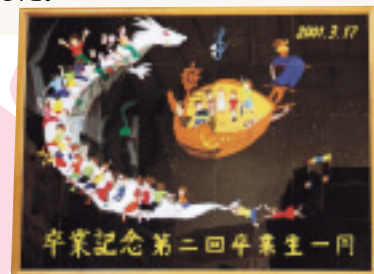
スクラッチギネス

第40回卒業生
46人
春日原小学校



テーマは「命の喜び」。いろんな生物や植物を描くことにより、地球上に生きている生命の喜びについて表現しました。

第2回卒業生
44人
日の出小学校



テーマは「友情」。龍に乗ってみんなで一緒に宇宙へ旅立つ私たち。いつまでも変わらぬ友情を表現しました。

第28回卒業生
97人
須玖小学校



テーマは「命」。動物や植物を通して、生きることや命のすばらしさを表現しました。

スタンドグラス



4枚のスタンドグラスに「明るい笑顔」「自然を育て守っていく」「みんなの役に立つ」「みんなのよいところを見つける」といった学校での取り組みを表現しました。

第10回卒業生
140人
春日野小学校



牛乳パックに新聞紙をつめ込み、布でカバーをつけたリサイクルのイスです。

リサイクルチェア



市の人口

● 105,998人
● 男 52,288人 ● 女 53,710人

● 40.425世帯
(3月15日現在)