

かすが

市長・市議会議員選挙の投票日です。

4月25日(日)は、

投票の日



投票の日

投票時間は、午前7時から午後8時まで。

レジャーや仕事のあとも投票できます。



投票の日



投票所は11か所。各小学校体育館です。

投票所入場整理券で投票場所を確認してください。



投票の日

不在者投票も便利です。



投票日に旅行や出張、入院などのために、投票所に行くことができない人は、前もって不在者投票をすることができます。

不在者投票は、4月24日(土)までの毎日、午前8時30分から午後8時まで、市役所2階203会議室で投票できます。



(春日市選挙管理委員会)

地方分権の推進

地方分権を進めるために

地方分権は、これからのまちづくりの重要なキーワードです。よりよいまちづくりを進めるために重要な地方分権を、皆さんにもっと知ってもらうために、昨年行った地方分権講演会の内容をQ&A方式でまとめました。

Q 地方分権って何？

A 個性豊かで活力に満ちた地域社会を実現するための手段として、国と地方（県、市町村）の役割をはっきりさせ、地方の自主性、自立性を高めることです。

Q なぜ地方分権がいわゆるようになったの？

A 主に次の3点からです。
1 政治改革
平成5年6月、国会で地方分権の推進に関する決議が行われました。

これは、政治腐敗が国民の批判を浴びたことで、中央に集中している権力とお金を地方に回していこうというものです。
2 行政改革
平成5年10月、臨時行政改革推進委員会の答申で、国が行政改革を進めるためには国の役割を少なくすることが必要で、民間でできることは民間に任せる（規制緩和）、地方でできることは地方に任せる（地方分権）ということが

Q 国は動きは？

A 平成7年7月に地方分権を進める法律（地方分権推進法）ができました。
同時に、地方分権の具体的な指針をつくるため地方分権推進委員会が発足し、これまでに5回の勧告を総理大臣に行なっています。この勧告に基づいて、政府は平成10年5月に地方分権推進計画を作りしました。これから、地方分権を進めるために法律改正など制度の改革が行なわれます。

Q 地方分権推進計画とは？

A 政府の地方分権推進計画の主なものとは次のとおりです。
1 機関委任事務制度の廃止
機関委任事務制度とは、国が県知事や市町村長に国の仕事を行わせる仕組みです。
県の仕事の71.8割、市町村の仕事の31.4割が機関委任事務といわれています。

Q 地方分権推進計画の進捗は？

A 平成6年11月、総理府の地方制度調査会が、これからの豊かな日本を作っていくためには地方分権を進めていくことが必要だという答申を行いました。



がんじがらめの地方行政を

なんとかしなくちゃ

同時に、地方分権の具体的な指針をつくるため地方分権推進委員会が発足し、これまでに5回の勧告を総理大臣に行なっています。この勧告に基づいて、政府は平成10年5月に地方分権推進計画を作りしました。これから、地方分権を進めるために法律改正など制度の改革が行なわれます。

Q 地方分権推進計画の進捗は？

A 平成6年11月、総理府の地方制度調査会が、これからの豊かな日本を作っていくためには地方分権を進めていくことが必要だという答申を行いました。

Q 地方分権推進計画とは？

A 政府の地方分権推進計画の主なものとは次のとおりです。
1 機関委任事務制度の廃止
機関委任事務制度とは、国が県知事や市町村長に国の仕事を行わせる仕組みです。
県の仕事の71.8割、市町村の仕事の31.4割が機関委任事務といわれています。

Q 地方分権推進計画の進捗は？

A 平成6年11月、総理府の地方制度調査会が、これからの豊かな日本を作っていくためには地方分権を進めていくことが必要だという答申を行いました。

この制度が廃止されると、機関委任事務は
(1) 地方の事務になるもの（自治事務）
(2) 国の事務ですが国民の利便などから地方が行うもの（法定受託事務）
(3) その他（国が直接行うもの、事務自体が廃止されるもの）
に変わります。
地方の事務となる自治事務は、地方の考え、権限で行うことがで

きます。もちろんその責任も地方が取るようになります。
2 国の関与の新たなルール
関与とは、国が地方自治法に基づいて地方に行う指揮監督です。今後、この関与が、新たに定めるルールに沿って、地方の自主性・自立性を考慮した必要最小限のものになります。
3 権限委譲の推進
国の権限を地方に渡すもので



これからは、こんなにたくさんの事務が市町村の判断で行なえるようになるのね



398件	275件	20件	11件
自治事務	法定受託事務	国が直接行う事務	事務自体の廃止

(件数は、地方分権推進委員会の勧告による)

国から市町村（政令市を除く）に渡すものはありませんが、県から市町村に渡す権限があります。

Q 市民との関わりは？

A 国と地方の関係について、いろいろな制度の見直しが進められています。
地方分権の目的は、個性豊かで活力に満ちた地域社会を作ることです。
そのためには、新しい制度の下で、自分たちのまちづくりを自主的、自立的に行っていくことが強く求められています。

Q 費日市では？

A 市では、市政に市民が参加できるようにいろいろな方法を取り入れています。たとえば、都市計画マスタープランのワークショップへの市民参加や審議会委員の市民公募などです。
また、2001年からの第4次春日市総合計画を作る際も多くの市民の参加を予定しています。

Q 市では、「地方分権」とは、行政と市民が手を取り合って、自分たちのまちづくりを自分たちの手で進めていくことである」と考えてこの推進に取り組んでいます。

市では、「地方分権」とは、行政と市民が手を取り合って、自分たちのまちづくりを自分たちの手で進めていくことである」と考えてこの推進に取り組んでいます。

（企画情報課）

ゴミの収集休みます

5月のユールデンウィーク

5月2日(日)から4日(火)

まではゴミ出しができません。

休み期間に出されたゴミは収集できません。燃えるゴミも燃えないゴミも、休み期間の前後のゴミ出し日に出してください。

ゴミは毎日出ており、収集する人たちは、祝日も休まず仕事をしています。そこで、今回を含めて年4回まとめて休みようにしていきますので、協力ください。

昨年4月から、燃えるゴミも指定袋で出すようになりました。皆さんのご協力のおかげで、今年1月までの10か月間の燃えるゴミの量は前年と比べて621・32トンも少なくなりました。

これからも、ゴミはきちんと分別して、「燃えるゴミ」「ビン・カン」「陶器・金属類」の3種類の指定袋に入れて出しましょう。

古紙と古布は、地域の集団回収に出しましょう。
大型の家電品・家具などを買い替える時は、販売店などに引き取ってもらいましょう。

(環境行政課)

燃えるゴミ

※ 休みの期間中は、絶対にゴミを出さないでください。

ゴミを出せない日	地区名
5月2日(日)	泉、春日公園、シティバルセントレ、須玖北、須玖南、昇町(1組以外)、日の出町、弥生、大和町
5月3日(月)	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、若葉台西、若葉台東
5月4日(火)	大谷(セントレ以外)、岡本、塚原台、上白水、小倉、桜ヶ丘、下白水北、下白水南、昇町1組(鴻の原)、天神山、光町、松ヶ丘

燃えないゴミ「ビン・カン」「陶器・金属類」

ゴミを出せない日	地区名
5月2日(日)	春日原、春日原南、須玖北、須玖南、光町
5月3日(月)	泉、シティバルセントレ、昇町(1組以外)、日の出町、大和町、弥生
5月4日(火)	白水池、宝町、ちくし台、千歳町、紅葉ヶ丘

- ※ 不燃物置場には、決して生ゴミを出さないようお願いします。周りの人の大変な迷惑になります。
- ※ 商店、病院、会社などの事業所は、地域の不燃物置場にゴミを出してはいけません。
- ※ 粗大ゴミは、毎月15日までに電話で予約してください。出し日は月の第4回日の指定曜日です。



■くらしの中のゴミ減量



使い捨て商品をなるべく買わない。



繰り返し使えるリターナブル製品を使いましょう。



資源紙は断りましょう。



買物袋を持っていき、レジ袋は断りましょう。



再生品をくらしの中にとり入れましょう。



集団回収など、リサイクルをすすめる地域の活動に積極的に参加しましょう。



まだ使えるが不用となったものは、必要な人に譲りましょう。



こわれてもすぐに捨てず、必ず修理しましょう。

お知らせ



イラストコーナー



あなたのイラスト募集

はがきに絵書き、白黒で濃いめ口よきりと揃いて、表に住所氏名、年齢(学年)、電話番号を書いて送ってください。ペンネームも可。(掲載した人には特製テレカ進呈)

募集

手話通訳できるまでに腕を磨く 中級手話講習会受講生募集

市では、手話経験のある人を対象に中級手話講習会を行ないます。

この講習会は、手話の読み取りをほぼできる人が、手話通訳できるまでに手話の腕を磨いてもらうというものです。講習終了後、手話通訳として登録し、活動できる人の参加を待っています。

日程 6月4日(金)～9月3日(金)

(毎週火・金曜日 計25回)

※ただし、7月20日(水)と8月13日(金)は休みです。

時間 午後7時～9時

会場 いきいきプラザ3階視聴覚

室(昇町1-120)

対象 市内に居住または通勤、通学する人

定員 20人

受講料 1,000円(テキスト代ほか)

申込方法 往復はがきに住所氏名(ふりがな)、年齢、電話番号(ある人はFAX番号も)および受講の動機を記入し、5月14日(金)までに郵送する

申込・問い合わせ先 高齢障害課 障害担当(〒584-8501 春日市役所)

ボランティア通訳研修 受講生募集

ボランティア通訳のための通訳研修の受講生を募集します。

受講生は、ボランティア通訳として登録していただき、国際交流事業の手伝いをお願いします。

研修外国語 中国語・英語

研修回数(年間) 各6回

受講料 無料

申込方法 4月30日(金)までに電話

で申し込む

申込・問い合わせ先 社会教育課 ☎(58) 4121

※ 第1回目の研修は、中国語が5月13日(木)、英語が5月14日(金)、いずれも午後7時からふれあい文化センター(大谷6-24)で行います。

ふたこのつどい 参加者募集

ふたこちゃん、三つ子ちゃんを出産予定の妊婦さんと育児中のお母さんの交流会を毎月1回行っています。

出席・育児を通して日ごろ困っていること、心配なことなどを話し合ってみませんか。

日程 4月21日、5月19日、6月16日、7月21日、8月18日、9月29日(いずれも水曜日)

時間 午前10時30分～正午

場所 いきいきプラザ(昇町1-120)

問い合わせ先 健康課 ☎(58) 1134

聴覚障害者相談員と 専任手話通訳が決まりました



古川ふた子



水島まり子

聴覚障害者相談員は、聴覚障害者やその家族が抱えるさまざまな問題や悩みを解消し、充実した社会生活を送るための相談を受けています。気軽にお越しください。

相談日時 毎週月・水・金曜日(祝日を除く)

午前8時30分～午後3時

相談場所 高齢障害課(7番窓口)

専任手話通訳は、聴覚障害者が円滑な社会生活ができるように、手話通訳が必要なときに派遣されます。このほかにも、市に登録した手話通訳が派遣されることがあります。

派遣依頼は、事前にFAXか電話で申し込んでください。

申込先 高齢障害課障害担当 ☎(58) 1154

☎(58) 1111

健康度測定

5月分参加者募集

あなたの健康づくりを健康度測定室がお手伝いします。まずは、自分の健康度を、きちんと測定してみませんか。

日時 5月12日(水) 午後1時～2時、3時

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 30人(定員になり次第締め切り)

料金 2,100円

申込方法 電話で申し込む(随時予約制)

申込先 健康課 ☎(58) 1134

※ 事前(3か月以内)に市で行う基本健康診査または同程度の内容の健康診断を受けることが必要です。

スポーツ

バドミントン初心者教室 参加者募集

日程 5月14日～6月9日(毎週
水・金曜日 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(大谷6-1-28)
対象 市内に住んでいる女性(学
生を除く)
募集人員 20人(先着順)
受講料 3,400円(スポーツ
安全保険料を含む)
申込方法 4月30日(金)までに電話
で申し込む
申込・問い合わせ先 市バドミント
ン協会事務局(夜間)
☎(夜) 25590
※ 当日は運動しやすい服装で、
上靴・ラケットをお持ちくださ
い。

シニア体操クラブ生募集

ストレッチングや軽いリズム体
操で体を動かしています。皆さん
も健康づくりに役立つシニア体操
を始めてみませんか。
練習日 毎週金曜日
練習時間 午前10時～正午
練習場所 市民スポーツセンター

体育館剣道場(大谷6-28)

対象 50歳以上の人
会費 月額2,000円
講師 合原幸子さん

申込方法 練習場所まで直接申し込
む

問い合わせ先 藤木

☎(夜) 5723

なぎなた教室生募集

春日市郷の会では、なぎなた教
室を行います。だれでも参加でき
ます。練習場所はいずれも市民ス
ポーツセンター剣道場です。

○子どもの部

対象 小学生から高校生まで

練習日・時間

▽毎月第1日曜日

午前9時～11時

▽第2・4土曜日

午前9時～10時30分

会費 月額1,000円

※ 初回のみスポーツ安全保険料
として450円が必要です。

○大人の部

練習日 毎週水曜日

練習時間 午前9時30分～11時30
分

会費 月額2,000円

※ 初回のみスポーツ安全保険料
として1,400円が必要です。

申込・問い合わせ先

▽石内 ☎(夜) 5312

▽平田 ☎(夜) 3849

ソフトバレーボール 教室生募集

市バレーボール協会では、だれ
でも参加できるソフトバレーボー
ル教室を行います。

やわらかいボールを使うので、
突き指もなくて、だれにでも楽
しめます。あなたもやってみませ
んか。

期間 5月13日～6月24日(毎週
木曜日 全7回)

時間 午後7時～9時

場所 市勤労青少年ホーム2階体
育室(大谷6-28)

受講料 1,500円(スポーツ
安全保険料を含む)

募集人員 20人程度

申込方法 5月8日(土)までに電話
で申し込む

申込先 古武

☎(夜) 0312(夜間)

☎(夜) 9248(夜間)



4泊5日の沖縄研修を通して団体生活を楽しく体験してみませんか。

日程 8月1日(日)～5日(木)(これ以外に事前研修が3回と事後研修が1回あり
ます)

旅程 往路=飛行機、復路=船(沖縄3泊、船中1泊)
内容 海洋研修、平和学習、沖縄市少年少女との交歓
会など

対象 小学4年生～中学3年生

募集人数 小学生80人、中学生20人(応募多数の場合
は抽選で決定)

参加費 小学生 5万9千円
中学生 6万3千円

※ このほかに事前の宿泊研修、ユニホーム、アルバムなどの費用として1万2千
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、市から参加費の半額を
助成する制度があります(所得制限あり)。

申込方法 各小・中学校またはふれあい文化センターにある申込用紙に必要事項を
記入し、郵送または直接申し込む

募集期間 4月20日(火)～5月12日(木)(必着)

申込・問い合わせ先 春日市少年の船実行委員会事務局(〒816-0831大谷6-
24 ふれあい文化センター内)

☎(584) 2190

第18回 春日市少年の船 団員募集



まて
イラストコーナー

▲ 林 希嗣さん
▲ 早瀬千穂さん
▲ (ついで) 青柳夏(あき)さん





健康

健康度測定室
日曜日特別教室5月分

いきいきプラザ2階の健康度測定室では、だれでも利用できる日曜日特別教室を行います。

○1日体験コース(要予約)

自転車エルゴメーターをこいでみませんか。体脂肪測定も行ないます。

日時

▽5月2日 午前10時～11時、午後2時～3時

▽5月16日 午後2時～3時

○自宅でできるチューブ体操(予約不要)

運動しやすい服装でおいでください。チューブは用意します(室内持ち込み)

日時 5月16日 午前10時～

○エアロビクス(予約不要)

運動しやすい服装で直接おいでください(室内靴持参)。

日時 5月23日 午前10時～11時30分、午後2時～3時30分

○脳機能検査(要予約)

皮下脂肪・柔軟度・握力・敏しように性などを測ります。

日時 5月30日 午前10時～11時、午後2時～3時

予約・問い合わせ先 いきいきプラザ内健康度測定室

☎(直) 1134

いきいきプラザ

すくすく育児相談の時間変更

毎月第4火曜日に、いきいきプラザ(昇町1-120)で行うすくすく育児相談の受付時間が4月から変わります。

身長・体重などの計測、母乳育児、予防接種の相談など、気軽にお話ください。

変更後の受付時間 午前10時～11時

問い合わせ先 健康課

☎(直) 1134

手続きをお忘れなく
健康保険

退職したら国保に加入を
勤務先の健康保険を喪失したら国保に加入しましょう。

※ 勤務先の保険を継続したり被扶養者になる人は、国保に加入する必要はありません。

国保税はさかのぼりません
加入届が遅れた場合でも、国保税は退職時にさかのぼって課税されます。

就職したら喪失届を
勤務先の健康保険がきたら国保の喪失届が必要です。

健康保険の加入・喪失届と同時に年金の手続きもお忘れなく。

届け出に必要なものなど、詳しくは問い合わせください。

問い合わせ先 国保年金課国保担当

不審な排水など注意を 下水道排水管の清掃

最近、「市役所から依頼された」などと偽って、各家庭を訪問し、宅内の排水管(汚水管や雨水管)の清掃を勧誘する業者が出回っています。

市役所では、皆さんからの依頼もないのに、業者に宅内の排水管の清掃に行ってもらうことはありませんので注意してください。

宅内の排水管は、その所有者が各自で維持管理しなければならぬことになっていきます。必要に応じて定期的に点検することをお勧めします。

汚水管の点検・清掃
汚水管は、長い間使っていると

油脂などが管内側にこびりついて、流れが悪くなる場合があります。定期的に汚水管のマス(ふた)を開けて、汚水の流れ具合を見て、点検しましょう。

極端に流れが悪いときや汚水がたまっている場合、汚水管に異物が混入していたり、管の接ぎ目から木の根などが入っていたりすることがあります。

このようなときは、汚水管の清掃が必要になってきます。水圧をかけて水を流すことで、流れが良くなることもあります。それでも駄目なときは、排水設備工事を行った春日市排水設備指定工事店に相談ください。

脂害課へ
福祉用具を借りたい、訪問介護(ホームヘルプ)を利用したいなど、具体的なサービスの利用や、介護に関する相談などは、高齢障害課(7番窓口)でお受けします。

介護保険制度の仕組みや今後の計画について詳しく知りたいときは、介護保険課(3番窓口)にお尋ねください。



Q 私の父は寝たきりです。介護保険制度のことはまたよくわからないのですが、福祉サービスを利用したいときや介護で不安なことなどは、どこに相談すればいいのでしょうか。

A 市では高齢障害課、介護保険課の二つの課が介護保険に関する業務を行っています。

サービスを利用したいときは高齢

障害課へ

介護保険制度についての説明会

平成12年度から始まる介護保険についての説明会を、各地区それぞれ2回行います。

第1回目の説明会では、「介護保険制度とはどのような制度なのか」について、第2回目では「介護保険を利用する場合の具体的な手続き」について説明します。

この説明会の対象者は、それぞれの地区に住んでいる40歳以上の人です。

会場は、各地区公民館を予定しています。多数の参加をお待ちしています。

介護保険についての説明会日程表(第1回目)

地区名	日	時	間
春日公園	4月17日(土)	午前9時~	
千歳町	4月18日(日)	午後2時~	
光町	4月24日(土)	午後7時~	
宝町	4月25日(日)	午前9時~	

※ 時間はおおむね2時間。

5月以降の日程

▽ 5月8日(桜ヶ丘、日の出町)
 ・ 9日(岡本、大和町)・15日(須玖北)・16日(須玖南)・22日(弥生)・23日(昇町)・29日(大谷)・30日(小倉)

6月5日(下白水北)・6日(下白水南)・12日(泉)・13日(上白水)・19日(天神山)・20日(白水池)・26日(松ヶ丘)・27日(物利)

▽ 7月3日(平田台)・4日(春日)・10日(ちくし白)・11日(紅葉ヶ丘)・17日(小倉東)・18日(若葉台西)・24日(若葉台東)・25日(春日原南)・31日(春日原)

※ 都合で行けない場合は、別の地区の説明会に参加してください。

なお、第2回目は、8月から9月にかけて行う予定です。問い合わせ先 介護保険課

交通事故にあつてケガをしたら

(第三者行為によるケガなど)

交通事故にあつてケガをした場合にも、自分の国保の保険証を使って治療することができます。

ただし、必ず市役所へ届け出なければなりません。届け出用紙は市役所にあります。

同時に、自分に過失がなくて他人にケガをさせられたり、よその飼い犬にかまれたりしたときなどでも保険証は使えますが、やはり届け出が必要です。

詳しくは問い合わせください。
 (国保年金課国保担当)

難病患者などのためのホームヘルプサービス

市では、日常生活を営むのに支障がある18歳以上の難病患者などを対象にホームヘルパーを派遣しています。

対象 難病に指定されている118の特定疾患の患者および慢性関節リウマチ患者で、在宅で療養が可能な程度に病状が安定している人

サービス内容 介護、家事など
 利用料金 1時間あたり最高で940円

申込・問い合わせ先 高齢障害課 障害担当

Home Doctor

ホームドクター①⑦



脳梗塞にならないために
 陣の内脳神経外科クリニック
 陣内 敬文

日本では、高齢化に伴い、年々脳梗塞の患者さんが増加傾向にあります。

脳神経外科は、これまでは脳梗塞になって救急車で運ばれて来る重症の患者さんの治療をするのに一生懸命で、しかもそれだけで精いっぱいでした。

ところが、最近では、医療機器などの飛躍的な進歩により、予防医

学も発達し、脳梗塞になる可能性の高い人を事前に発見して、治療することが可能になってきました。

脳梗塞とは

脳梗塞は、脳の中の大切な血管が詰まることにより起こり、突然の半身まひや言語障害がその主な症状です。脳梗塞になる原因は、

脳内や首の血管の異常、心臓の病

気などに分類されます。

脳梗塞の検査方法について

脳梗塞を事前に発見する検査方法には、

MRI(磁気共鳴断層撮影)やMRA(造影)による検査やカラードプラーエコー(超音波診断装置)による検査があります。

MRI検査は、症状の出る前兆の脳の変化(無症候性脳梗塞、かくれ脳梗塞)を見つけるのが得意です。

MRA検査は、脳内の血管の異常を見つけるのが得意です。検査

では動脈硬化により血管が細くなつて、流れがよどんでいるところが分かります。そして、この部分

が、将来、脳梗塞になる可能性があると予測することができます。詰まりかかった血管がわかれば、薬物などで治療ができます。

カラードプラーエコーは、首の血管の異常を見つけるのが得意です。首の内頸動脈は表層にあるため、体の中でも動脈硬化の様子を観察するのに最も便利な血管です。高血圧、高脂血症、糖尿病などの人は、この血管が黒土コレステロールに覆われてブランク(コレステロールの沈着物)を形成し、

硬く細くなつていきます。カラードプラーエコーで検査

するとブランクによる血液の乱流を観察でき、脳梗塞の原因となるかどうかが一目了然です。

壊れやすいブランクは、はじけて脳内に流れていって脳梗塞を引き起こします。ブランクは、黒土コレステロールを下げてやることで、はじけないように安定化させることができます。

脳梗塞を防ぐには、それぞれの検査方法で、軽症のうちには異常を見つけて治療を開始すれば、脳梗塞を防ぐことができます。

検査料が少し高額になります。が、上手に活用すれば、病気を防ぐことができますので、気になる人は専門病院で相談ください。



小・中学生のみんな ごときエコクラブに集まれ!



ごときエコクラブ(J.E.C.)は、小中学生ならだれでも参加できる環境活動のクラブです。全国で約6万5千人が参加しています。小中学生のみならず、環境を守るために、自分たちで考え、自ら進んで行う活動を、環境庁や市が応援します。

どうすれば参加できるの?

①数人〜20人程度の仲間を集めてクラブを作ります。②クラブの活動を手助けしてくれるサポーター(大人)を決めます。③市役所の環境対策課の窓口にごときエコクラブ登録用紙がありますので、必要事項を記入し、提出します(随時受け付けます)。

これで見えんさんのクラブがごときエコクラブとして登録されま

す。入会金や会費は無料です。登録されると、会員手帳やメンバーズバッジ、環境についてのいろいろな情報がのついているJ.E.C.ニュース(年6回)などが無料で送られます。

クラブではどんなことをするの?

活動は「エコロジカルあくしよん」と「エコロジカルとれーにんぐ」の2つです。「あくしよん」は、グループで自主的に行う活動で、生き物調査や街のエコチェック、空き缶のリサイクル活動など、環境に関することなら何でもOK。「とれーにんぐ」は、J.E.C.ニュースを通じて紹介されるもので、毎日の生活の中で地球や環境のことを楽しく考えるプログラム

です。どちらか一つだけでも、両方でもかまいません。活動期間は、毎年4月からの1年間ですが、途中からの参加もOK。1年間がんばった人には「アースレンジャー認定証」が贈られます。このほかにも、夏の全国交流会や全国フェスティバルなど、いろいろな催しがあります。

春日市では、平成10年度に「エコガードキッズ」(春日公園)という市内ではじめてのエコクラブが誕生しました。環境を守るために何かを始めたいと考えている小中学生のみならず、友達といっしょにごときエコクラブに参加しませんか。

問い合わせ先 環境対策課環境計画担当

春日市野外活動場などで 「遊び」を学んでみませんか 「春日わんぱく塾」 メンバー募集



仲間との交流や自然とのふれあいを通して、「遊び」のリーダーを育成する「春日わんぱく塾」がスタートします。

遊ぶことが大好きな子どもたちと一緒に遊んでくれるスタッフを募集します。

期間 6月〜11月(月2回程度、原則として第2・第4土曜 日 全9回)

※ 8月と9月にそれぞれ1泊でキャンプを行います。

○塾生(子どもたち)
対象 市内の小学5〜6年生で全日程に参加できる人
募集人数 20人

内容 「自然とのふれあい」をテーマとしたキャンプやネイチャーゲームなど

参加費 無料(保険料のみ実費)
○スタッフ
対象 市内に住む、子どもが好んで、アウトドアに興味があつて、遊びがとにかく好きな18歳以上(大学生も可)の人

参加費 無料(保険料のみ実費)
募集人数 10人程度

応募方法 はがきに住所、氏名、年齢、電話番号を記入して4月15日(木)〜5月14日(金)(必着)までに郵送する(応募多数の場合は抽選で決定)

申込・問い合わせ先 社会教育課「春日わんぱく塾」係(〒861-0831大谷6-24ふれあい文化センター内)

☎(25) 4121

市民創作ミュージカル 出演者募集

11月の文化祭の期間に合わせて、市民創作ミュージカルを行います。

このミュージカルの出演者を募集します。歌や踊り、おしゃべりなどであなたを表現してみませんか。

歌は好きだけど、踊りは苦手という人でも、何か一つ、ミュージカルでアピールしたいことがあればかまいません。

経験の有無は問いません。

たくさんのお応募を持っています。

応募資格 高校1年生以上で、市内または近郊に居住している人

応募方法 電話で直接、またははがきに住所、氏名、年齢、電話番号を記入し郵送する

募集期間 4月15日(木)～5月20日(木)

練習 6月から週2回程度、10月中旬からは毎日(予定)

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



こんにちは保健婦です

ウォーキングのすすめ

適度な運動は、糖尿病や高血圧などの生活習慣病の予防や骨粗しょう症の予防、ストレス解消などさまざまな効果があります。

ウォーキングは、「運動したほうが体に良いとわかっていても時間がない」「運動はどれも苦手」という人でも手軽にできます。

ウォーキング前の注意
運動中の事故を防ぐため、準備体操をして筋肉を軽くほぐしておきましょう。
空腹時や食後すぐには始めないでください。

睡眠不足や一日酔いなどで体調が悪い時は無理をせず中止しましょう。また、内臓に病気がある人、血圧が非常に高いか変動の大きい人、関節炎の人などは、主治医の指示に従ってください。

歩き方について
背筋を伸ばしてあごをひき、ひじは90度に曲げて元気よく振りまわす。歩幅は大きめにし、かかとから着地しましょう。
健康を維持するのに効果的なのは、ニコニコペースの運動です。目安は、①歩いている途中の脈

拍数が15秒間で22～30になるくらい②息がはずまず、汗をうつつすらく程度程度の運動です。

ニコニコペースの運動は、体の脂肪を消費し、生活習慣病を予防します。歩く時間と回数は、1回20分以上で週2回以上、1週間の合計が180分以上が、より効果的です。

ウォーキング後の注意
ウォーキング後は、使った筋肉の疲労をとるためにも、整理体操をしましょう。
また、水分をしっかりと補給しましょう。

無理なく運動を続けるには、日常生活の中で努めて身体を動かすことが大切です。エレベーターやエスカレーターは使わない、近くに出かけるときは車を使わず歩く

その他

法務総合相談

福岡法務局筑紫支局および筑紫人権擁護委員協議会では、憲法週間(5月1日～7日)の行事の一環として、法務総合相談所を開設します。

相談は無料で、秘密は固く守ら

など、できることから始めてみましょう。

春日市では、毎月第2火曜日に健康ウォークを行っています。みんなと一緒に楽しく歩いてみませんか。

保健婦 浜屋 ふみ代

れます。

日時 5月10日(月)

午前10時～午後3時

場所 二日市コミュニティセンター

1(筑紫野市大字二日市7

08-5 旧筑紫税務署)

相談員 弁護士、公証人、人権擁護委員、法務局職員

相談内容 いじめ、家庭内のもめごと、借地・借家、相続、あらゆる差別の問題など

問い合わせ先 福岡法務局筑紫支局

☎(28) 2881

※なお、弁護士による相談は先着順とし、人数の制限をする場合があります。

コミュニティカレッジ びびんざ・ねっと開講式

平成11年度コミュニティカレッジ(愛称びびんざ・ねっと)の開講式を行います。

日時 4月22日(木)

午前10時～正午

場所 ふれあい文化センター2階

大会議室(大谷6-24)

問い合わせ先 社会教育課

☎(28) 4121



利用しませんか？ 学校施設を開放しています。

生涯学習活動の場として、小中学校の教室を無料開放しています。

市内に居住または勤務している人で、生涯学習活動を目的とした5人以上のグループであれば、だれでも利用できます。

なお、新設の日の出小学校については、8月1日からの開放を予定しています。

※ 利用方法など、詳しくは社会教育課 ☎575-4121)まで問い合わせください。

●利用できる教室と時間

区分	利用できる教室	利用できる日	利用できる時間
小学校	多目的教室	月～金曜日	午後5時～9時30分
		日曜日・祝日	午前9時～午後5時
		土曜日	午後3時～9時30分
中学校	多目的教室	月曜日	午後7時～9時30分
		日曜日・祝日	午前9時～午後5時
		12月27日～1月5日を除くすべての日	午前9時～午後9時30分
小学校	コンピュータ教室・視聴覚教室・家庭科室・音楽室・図書室など	12月27日～1月5日を除くすべての日	午前9時～午後9時30分
		月曜日	午後7時～9時30分
		日曜日・祝日	午前9時～午後5時
中学校	コンピュータ教室・家庭科室・音楽室・図書室など	12月27日～1月5日を除くすべての日	午前9時～午後9時30分
		月曜日	午後7時～9時30分
		日曜日・祝日	午前9時～午後5時

※ 利用できる教室は学校によって異なります。また、学校行事などにより使用できない場合があります。

にんじん畑

今月の健康料理



季節の旬の食材を
味わってみませんか
香辛タケノコ鍋

春は、タケノコ、フキ、ツクシなどの山菜がおいしい季節です。

そこで、今回は春の味覚を楽しむ献立を紹介します。

材料(6人分)

- タケノコ 3合マゆでたタケノコ 150g
- フキ 100g(小4本)
- マヨ 大さじ1
- 塩 小さじ1
- だし昆布 10cmくらい
- シラス干し 40g
- 木ノ芽 6枚

合わせ調味料

- だし汁 150cc
- 砂糖 大さじ1
- 塩 小さじ1
- しょうゆ

作り方

- ① 米は洗って同量の水につけておく。
- ② タケノコは四つ割りにして、小口から薄切りにしておく。
- ③ フキは塩をふって板ずりし、熱湯で2～3分ゆでる。すぐに水で冷やして筋をとり、小口に切っておく。
- ④ シラス干しは湯をかけ塩出しをして、ざるで水気を切っておく。

- ⑤ なべに合わせ調味料とタケノコを入れ7～8分煮て、フキを加えさらに2～3分煮る。
- ⑥ 米に④⑤、酒、塩、だし昆布を加えて炊く(この時、水の量が米の2割増しになるように、水加減を調整する)。
- ⑦ 炊きあがったら、よく混ぜあわせて、器に盛り、木の芽を飾る。

一人分熱量 315kcal

春日市食生活改善推進会

※ 春日市食生活改善推進会では仲間を募集しています。一緒に楽しく、食生活について考え、ボランティア活動をしてみませんか。

問い合わせ先 健康課 ☎(通) 1134

リサイクル

【ゆずります】

●子ども用スキーウェア(つなぎ) 100cm黄緑色 ●子ども用スキーウェア(上下) 120cm

●ソファベッド 幅70cm(ソファの時)、長さ180cm

●マット 幅97cm、長さ205cm

●茶色(木製) マット付き(青と白の格子柄) 無料

●ベビーシッターEX(親機・子機) 2千円

●ジュンボラン(上白木) 2500円

●デイズニースペリ台木製 高さ1m、長さ2m

●折り畳み可 5千円

●白相良(白木ケ丘) 6770(FAX兼用)

●剣道の道具・道着 小学3年生が使用 1万円

●スクーター(50cc) 1万円

●スクーター(50cc) 1万円

●スクーター(50cc) 1万円

●スクーター(50cc) 1万円

●スクーター(50cc) 1万円

●スクーター(50cc) 1万円

●スクーター(50cc) 1万円

●スクーター(50cc) 1万円

●スクーター(50cc) 1万円

●スクーター(50cc) 1万円

●スクーター(50cc) 1万円

●スクーター(50cc) 1万円

●スクーター(50cc) 1万円

訂正とおわび
春日リトルラガーズ
春のラグビー教室
市報4月1日号に掲載した「春日リトルラガーズ春のラグビー教室」の内容に
変更がありました。訂正しておわびします。
変更分
期日 5月16日(日)
(スポーツ課)

のラグビー教室の内容に
変更がありました。訂正し
ておわびします。
変更分
期日 5月16日(日)
(スポーツ課)



市無料法律相談 (月1回)

※ 5月から受付開始時間が変更になります。

▷ 5月19日(水)・6月16日(水)▷ 10～16時▷ 市役所2階市民相談室▷ 先着10人程度▷ 受付は9時～15時▷ 問い合わせは市役所秘書広報課広報広聴担当

商会無料法律相談

▷ 毎月第1水曜日▷ 13～16時▷ 春日市商会▷ ☎(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▷ 電話での予約が必要

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▷ 電話での予約が必要▷ 料金は30分程度で5,250円(消費税含む)

子ども・家庭110番

▷ 月～金曜日9～19時、土・日曜日、祝日9～17時▷ 県中央児童相談所▷ ☎(586)4152

家庭児童相談

▷ 毎週月～金曜日▷ 市役所子ども未来課

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11日(火)▷ 10～15時▷ 家庭、学校、近隣などの人権問題について▷ 市役所2階市民相談室▷ 問い合わせは市役所人権女性政策課

人権相談

▷ 人権、女性差別、労働差別などについて▷ 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

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

女性問題に関する相談

▷ 毎週月～金曜日▷ 市役所人権女性政策課

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

クレジット・サラ金電話相談

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

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

被害者のための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

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)▷ 天神若田屋お客様サロン(☎781-7830)▷ 問い合わせは九州管区行政監察局(☎473-1100)

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)▷ 指定曜日には法律・医療・年金の専門相談(予約制)もしています▷ ☎(584)3344

暮らしの相談

▷ 法律相談(第1・3・5木曜日)、
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▷ 電話での予約が必要

散 歩

どこまで歩く
でぶしよう

本欄で「進行性デブ症」の診断が出たのは平成10年1月15日号。その後、一進一退を繰り返しながらも、小康状態を保っていたのですが、先日、ついにズボンのサイズが一つ大きくなってしまいました。▼おなかの回りだけ脂肪がついて、昔の服が着られなくなる。体力は落ちて、いるのに体重は増える。食べる量は一向に減る気配は無い。進行性デブ症に良いことはありません。▼唯一の治療法は運動。分かってはいるけれど、これかなかなかできません。ついでこの間も、体力の低下を実感することがありました。ほんの数10mを走っただけなのに、息が切れ、目まいがして、そのまま倒れてしまうのでは、という状態になったのです。▼運動嫌いなのでデブ症はなかなかおられないけれど、暖かくなってきたので出無精はよくなりそうです。海が、山が、温泉が呼んでいる。よし、ツーリングに行こう。温泉に入って、ゆったり気分でおいしい食事。▼ん、これではまたまたデブ症への道をひたすら進んでいる。いやいや家でゴロゴロよりずっといい。そんなことを考えながら、今度はどこまで走ろうかと、地図を眺めています。



まのちのち にやーあ

新たな前立ちを祝って

市内6中学校で 卒業式

3月16日、市内の6つの中学校で卒業式が行われ、1,299人の卒業生の門出を祝いました。

そのうち、春日南中学校では191人の卒業生に、総務課長が「夢や希望を持ち、その実現に向けて努力してください」とはなむけの言葉を贈りました。

また、卒業生を代表して、吉田慎吾さんが「中学校の仲間を忘れず、困難や試練にぶつかっても人生の糧と想ってがんばります」と答辞を述べました。

卒業生たちは、先生や友だちとの別れを惜しみつつ、それぞれの新たな道へ向かって歩き始めました。

△力強く答辞を述べる

吉田さん

4年間の感謝をこめて
ふれあい文化センター
見城館長お別れ講演会



▷春日市でのさまざまな思い出について話す見城さん

あなたの子育て、
サークル活動も応援しまあ
子育てネットワーク

春日誕生

子育てネットワーク春日

子育てネットワーク春日



▷あいさつする代表の近藤幸恵さん

3月24日、ふれあい文化センターで、3月末日の退任の前に、館長の見城美枝子さんによる講演会が行われました。

「文化の薫る街「かすが」の皆さんへ感謝をこめて」と題したこの講演会は、平成7年4月の同センターのオープン以来、4年間館長を務めた見城さんの、館長として最後の講演会になりました。

講演には、アルパ（インディアンハープ）奏者の志賀昭裕さんなども応援に駆けつけ、見城さんとのおしゃべりを交えながら素晴らしい演奏を披露しました。

見城さんは、春日市での4年間の思い出を振り返りながら、人との出会いの素晴らしさ、あきらめずにチャレンジすることの大切さについて力強く市民に語りかけていました。

見城さん、4年間ありがとうございました。

市内の各育児サークルが手をつなぎ、情報交換しながら豊かな子育てを目指す「子育てネットワーク春日」の設立総会が、3月19日、ふれあい文化センターで開かれました。

子育てに悩む母親や育児サークルが多い中、みんなで集まってそれぞれの悩みや問題点を語り合い、楽しく子育てしようとして設立されたもので、つながりを持つという意味からネットワークと名付けられました。

総会には、この趣旨に賛同する子ども劇場などの団体のほか、地域の民生・児童委員や専門の大学教授なども出席しました。

代表の近藤幸恵さんは、「子どもたちの未来は、私たちの未来です。子どもたちが心身ともに健全に育つことを願って、このネットワークの輪を広げていきます」と話していました。

市の人口

●人口103,744人
●男51,283人

●女52,461人

●世帯数38,989世帯
(3月15日現在)

※市報かすがは森林資源を守るため再生紙を使用しています。