

かすが

みんなの力で

作ろう総合計画

第4次春日市総合計画

(2001年～2010年)

市民の皆さんから
たくさんのお誘いがありました
審議会委員と研究会員が決定

春日市の今後10年間のまちづくりの方向を示す第4次総合計画。この計画に、市民の意見を取り入れるために公募していた総合計画審議会委員と策定委員会研究会員に、多数の市民の応募がありました。ありがとうございました。

○審議会委員

20人の応募のなかから、5人の審議会委員が決まりました。

この審議会では、市民の立場から総合計画に対する提議を行ってまいります。

○研究会員

20人程度募集していましたが、応募者28人の全員にお願しました。

この研究会では、市の課題を「住む」「学ぶ」「遊ぶ」など五つのテーマ別に研究してもらい、その結果を総合計画の基礎資料とします。

このうち、第1回目の研究会が、5月25日、市役所で行われ、さっそくテーマ別の研究に取りかかりました。



総合計画ニューズ発行

市では、総合計画を市民にもっと身近に感じてもらうため、その進み具合をお知らせする「総合計画ニューズ」を月1回程度発行しています。

市役所やいきいきプラザ、ふれあい文化センターなどに置いてありますのでご覧ください。

(企画情報課)

「存在」が



身障手帳などを持っている人に対して、JRや西鉄などの運賃を割引する制度があります。切符を渡す時に手帳を見せてください。

対象・割引内容

▽身障手帳第1種および療育手帳A判定の人は、本人および介護者1人が50%割引

▽身障手帳第2種および療育手帳B判定の人は、本人のみ50%割引

※ ただし、乗車券の種類によ

って割引内容が異なります。また、福岡市営地下鉄と国内線の飛行機にも運賃割引制度があります。最寄りの交通機関または高齢者課まで問い合せください。



自家用車で高速道路などの有料道路を利用する際に、料金を割り引く制度があります。前もって市役所で割引証(券)をお渡しします。料金を支払う時に手帳を見せて、割引券を渡してください。

対象・条件

▽身障手帳を持っている人が、本人もしくは家族の所有する車を自分で運転する場合

▽身障手帳第1種または療育手帳A判定の人が、本人もしくは家族の所有する車に同乗



し、介護者が運転する場合
割引内容 50%割引



仕事に就くなどのために、自動車の改造が必要な身体障害者に対して、改造費の一部を助成します。

ただし、所得制限があります。助成額 最高10万円



障害を持つ人のための福祉サービス

身体障害者手帳(略して「身障手帳」)や療育手帳を持っている人のために、さまざまな福祉サービスがあります。今回は、在宅の障害者にとって通院や外出の時に役立つ、交通機関の利用サービスなどについて紹介します。



身障手帳または療育手帳を持つている人が、タクシーを利用する場合は、料金を割り引く制度があります。乗車の際に手帳を

見せると、割引内容 10%割引



通院や外出のとき、車イスや担架でないと移動が困難な人を対象に、車イスなどのまま乗り降りできるリフトカーでの送迎を行います。事前に登録が必要です。
利用料金 1時間800円

登録・問い合わせ先
春日市社会福祉協議会
☎(581)70220



身障手帳または療育手帳を持つている人に、福祉タクシー利用券または移送サービス利用券のどちらかをお渡しします。
対象

▽視覚障害 1・2級の人
▽下肢、体幹機能障害 1・

2級の人
▽内部機能障害 1級の人
▽療育手帳 A判定の人
助成内容
○福祉タクシー利用券
タクシーの基本料金が安く
なる券を年間48枚
○移送サービス利用券
移送サービスを1時間利用で
きる券を年間36枚



入院中の一時帰宅や旅行などで車イスが必要な人に対して、高齢障害課や春日市社会福祉協議会で車イスの貸し出しを行っています。



福祉の心より
まごころ
春日市社会福祉協議会
☎(581)70220

福祉制度について詳しく説明した「福祉のしおりまごころ」を高齢障害課窓口で配布しています。
ご利用ください。

高齢障害課



このほかにも、さまざまな福祉サービスがあります。
相談と申し込みは高齢障害課(7番窓口)まで。
☎(584)1111
(内線1912、1913)
☎(584)1154

平成11年度の国民健康保険税(国保税)の計算

Bさんからこんな質問がありました。

「私は世帯主で、家族は全員で4人。今年、独立して事業を始めました。昨年の総所得(給与所得)は2,155,200円でした。国民健康保険には初めて加入したので、どのくらい国保税を払わなければならないかわかりません。私の国保税はいくらになるのでしょうか」

今回は、国保税の計算について説明します。

平成11年度の国保税の納税通知書は、6月中旬に納税義務者である世帯主のあなたに郵送します。お手元に届いたら、これを参考に内容を確認してください。

なお、世帯主が社会保険などの健康保険に加入している場合でも、家族に国保の加入者がいる世帯は、納税義務者となる世帯主(擬制世帯主)にお送りしています。

国保税の課税内容(計算方法)の見方

Bさんの納税通知書を見本にして説明しましょう。

①総所得金額とは
世帯の国保加入者全員の所得の合計額(世帯主の所得を除く)です。ただし、平成10年1月～12月の所得で、
▶譲渡所得がある場合は、特別控除前の金額
▶事業専従者控除を適用している場合は、控除前の金額が対象となります。

②給与控除額とは
給与所得がある場合、最高で1人2万円を①から控除します。

④基礎控除額とは
所得がある人は、最高で1人33万円を①から控除します。

⑥所得割額とは
⑤の課税総所得金額に税率7・2%を乗じたものです。
⑥=⑤×7・2%

③公的年金等控除額とは
65歳以上の人で、公的年金などの所得がある場合、最高で1人17万円を①から控除します。

⑤課税総所得金額とは
国保税の額を計算する際になる金額です。
⑤=①-②-③-④

[課税内容]		納付額		記号番号	
①総所得金額	②給与控除額	③公的年金等控除額	④基礎控除額	⑤課税総所得金額	⑥所得割額
2,155,200円	20,000円		330,000円	1,805,200円	129,974円
					114,000円
⑧平等割額	⑨均等割減額	⑩平等割減額	⑪年税額	⑫確定税額	⑬のうち世帯主等分税額
28,500円			272,474円	272,400円	
増徴税額	納付済税額	還納となった税額			

⑧平等割額とは
世帯別のごとで、1世帯につき28,500円。

⑨均等割減額
⑩平等割減額とは
いずれも総所得金額が基準額以下の場合、一定額を減額します。

⑪年税額とは
平成11年度中に納める国保税の額(最高限度額は53万円)。
⑪=⑥+⑦+⑧-⑨-⑩

⑫確定税額とは
⑪年税額を課税処理したもので、実際に納めるのはこの金額です。

このようにして計算すると、Bさんの今年の国保税額は、⑫の欄の金額のとおり272,400円となります。そして、この額を6月から平成12年3月まで10回に分けて、毎月、同封の納付書で納めていただくわけです。

月割課税

年度途中で国保に加入したり、国保の資格を喪失したりした場合、国保税は、加入月数に応じて月割で計算されます。

▶加入の場合は、国保の資格取得の月から月割で課税されます。

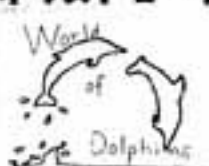
▶資格喪失の場合は、国保に該当しなくなった月の前月まで月割で課税されます。

納付は便利な口座振替で

国保税の納付は、便利で納め忘れのない口座振替をおすすめします。
申し込みは、口座開設金融機関の窓口か市役所まで。 (国保年金課国保税徴収担当)



イラストコーナー



▼KID'S KITTYY

▼KID'S KITTYY

▼KID'S KITTYY

スポーツ

幼児水泳教室

市では、泳げない幼児を対象に水泳教室を行います。

期間 (いずれも5日間)

▽前期 7月20日(水)～24日(日)

▽後期 7月27日(水)～31日(日)

※ どちらかを選択してください。

時間 午前10時～11時

場所 市民スポーツセンター

対象 市民プール

市内に住んでいる平成5年4月2日から平成6年4月1日までに生まれた幼児

募集人員 各50人(申込多数の場合抽選)

受講料 1,000円

申込方法 往復はがきに住所、氏名、年齢、生年月日、世帯主名、電話番号と希望する期間を記入し、6月25日(金)までに申し込む

お申し込み 期開中、幼児用・25mプールの一般利用については、できるだけ午後からの利用をお願いします。

申込先 スポーツ課(幼児水泳教室) 室一係(〒816-0831大谷6-28) ☎(51) 32334

お問い合わせ先 佐藤伸吉 ☎(80) 3731(FAX 兼用)

アーチエリート初心者講習会
ネクストアーチエリートクラブ

アーチエリートの楽しさを体験してみませんか。

日程 6月23日・30日、7月7日・14日(いずれも水曜日4回)

時間 午後7時～8時

対象者 小学4年以上の人

場所 クローバープラザ内アーチエリート場(原町3-1-7)

受講料 1回1,000円(教材費・保険料・使用料含む)

申込方法 6月22日(木)までに電話かFAXで、住所・氏名、生年月日、電話番号を連絡する

春日市交歓
バドミントン大会

春日市交歓
バドミントン大会

日時 7月25日(日) 午前9時～

場所 市民スポーツセンター体育館2階競技場

対象 市内に居住または通勤・通学している高校生以上の人

種目

▽団体戦(1チーム6～8人)

▽個人での申し込みもできます。

その場合、事務局でチーム編成を行います。

▽男子ダブルス・女子ダブルス・混合ダブルス(A・B・Cクラス)

参加料 1チーム6,000円(個人、ダブルス申し込みの人は1人1,000円)

申込方法 はがきに住所、氏名、年齢、電話番号、出場種目(クラス)を記入し、7月5日(日)までに申し込む

小学生バレーボール教室

小学生バレーボール教室

日程 7月17日～18日(2日) (毎週土曜日 全7回)

時間 午後3時～5時

場所 市民スポーツセンター体育館2階競技場(大谷6-28)

対象 市内に住んでいる小学4年から6年までの人

募集人員 30人

受講料 1,000円(スポーツ安全保険料を含む)

申込方法 7月9日(木)までに電話で申し込む

申込・問い合わせ先 春日市バレーボール協会事務局(吉武靖子)

昼間 ☎(51) 0312

夜間 ☎(53) 9248

市営住宅補充入居者募集

募集

市営住宅補充入居者募集

募集する住宅 上白水、欽徳、双葉、大和、若草の各市営住宅

申込資格

①平成10年8月31日以前から市内に居住し、住民票がある人。または、市内に勤務する人

②同居している親族、または同居しようとする親族がいること

③單身者でも50歳以上であれば申し込みできます

④平成10年中の平均月収が20万円以下であること(ただし、高齢者世帯、障害者世帯などは26万7千円以下であること)

⑤市内に、家賃の支払いなどについて確定な連帯保証人がいること

⑥現在、住宅に困っている人

※ 持ち家がある人は、申し込みできません

申込書配付・受付期間 7月1日(木)～30日(金)

申込書配付・受付場所 厚生課厚生担当(いきいきプラザ内西出張所でも配付のみ行います)

抽選日 8月6日(金)

詳しくは、厚生課までお問い合わせください。

春日市バドミントン協会
事務局 神宮(〒816-0808 2-1若葉台東1-9-11) ☎(52) 2590

つくし路100km徒歩の旅

参加者募集
つくし路青年会議所では、「第2
回つくし路100km徒歩の旅」の
参加者を募集しています。

4泊5日で筑紫地区4市1町を
歩き、100km完歩を目指します。

日程 8月8日(日)～12日(木)

対象 小学4年生～6年生

定員 100人

参加費 20,000円(記念写
真・ビデオ代を含む)

申込方法 6月30日(木)までに電話
で申し込む

申込・問い合わせ先 つくし青
年会議所事務局

☎(02)83338(平日の
午前10時～午後4時)



税務職員採用試験 高校卒業程度

福岡国税局では税務職員を募集
しています。

受験資格 昭和54年4月2日から

同等以上の学力があると認め
られる人

受付期間 6月23日(水)～30日(水)

第一次試験日 9月5日(日)

※ 申込方法など詳しくは問い合
わせください。

問い合わせ先 筑紫税務署総務課
☎(02)1400

視覚障害者のための職業訓練 平成12年度訓練生募集

国立福岡視力障害センター(福
岡市西区今津)では身体障害者手
帳を持つ15歳以上の視覚障害者を
対象に、マッサージ、はり、きゅう
の免許取得のための訓練を行っ
ています。

訓練期間・対象

▽5年課程 中学校卒業または同
等以上の学力があると認め
られる人

▽3年課程 高等学校卒業または

同等以上の学力があると認め
られる人

応募期限

▽1次 7月31日

▽2次 平成12年1月31日
選考

▽1次 9月上旬

▽2次 平成12年3月中旬

応募方法 市高齢障害課に備え付
けの申請書と必要書類を提出
する

問い合わせ先 国立福岡視力障害
センター

☎(06)1361

☎(06)1365

大谷洗心会剣道会員募集

剣道を始めませんか。

練習日 毎週月・水・金曜日

練習時間 午後7時～8時30分

場所 大谷小学校体育館

救急救命士を 募集します

春日・大野城・那珂川消防組合消防本部
消防吏員採用試験

試験日 7月18日(日)

採用予定日 平成12年4月1日

申込期限 7月2日(木)

採用予定人員 1人(程度)

受験資格 救急救命士の資格を持
つ人で、昭和50年4月2日

から同55年4月1日までに
生まれた人

身体基準 消防吏員として職務遂
行に必要な身体を有する人

職務の内容 救急救命活動および
火災の防除、鎮圧ならびに
救急救助活動を主体とした
消防業務

申込・問い合わせ先 春日・大野
城・那珂川消防組合消防本
部総務課庶務係
☎(58)1191

対象 小・中学生

費用

▽入会金 1,000円

▽会費(月割) 2,500円

健康度測定・指導で健康をいっ 7月分参加者募集

いきいきプラザの健康度測定室
では、運動不足や肥満など、健康
に不安を感じている人を対象に健
康度測定を行い、その結果に応じ
た食生活改善や運動指導を行って
います。あなたも、まずは挑戦し
てみませんか。

日時 7月30日(日) 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
エルゴメーターをこぎます)

▽健康度の説明と改善指導

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 随時、電話で予約する

※ 事前(3か月以内)に健康診
断(市で行う基本健康診査と同
程度の内容)を受けていること
が必要です。

防具 貸し出します
問い合わせ先

▽皆川 晴☎(50)29666

▽松本邦夫☎(53)7289

日曜日特別教室

平日に利用できない人のために
健康度測定室の指導内容を紹介す
る日曜日特別教室を行っています。
○自宅でできるチューブ体操(予
約不要)

日時 7月4日 午前10時～11時

○エアロビクス(予約不要)

日時 7月18日 午前10時～11時

30分、午後2時～3時30分

○運動機能(要予約)

皮下脂肪・柔軟度・腕力・敏
しょう性などを測ります。

日時 7月25日 午前10時～11
時、午後2時～3時

○一日体験コース(要予約)

自転車エルゴメーターをこぎ
ます。体脂肪測定も行います。

所要時間は1時間程度。

日時 7月4日・18日・25日

午前10時～午後5時

※ 運動しやすい服装でお越し
ください(室内靴持参)。

申込・問い合わせ先 健康課

☎(50)1134

健康

オストメイト健康教室

日本オストミー協会福岡県支部では、人工こう門、人工ぼうこうをつけている人を対象に健康教室を開きます。

日時 7月4日(日) 正午～午後3時
 場所 伊都文化会館(前原市前原 1359-1 ☎33-11128)
 講師 梶西ミチコさん(福岡大学病院ストマ療法士)
 内容 ストマ全般についての基礎知識、装具その他についての相談
 問い合わせ先
 ▼山本よし子 ☎322-1387
 ▼加藤田金吾 ☎(093)4735



いろいろ

退職者医療

退職者医療は、退職後も病院などで支払う一部負担金が安くなる制度です。

対象となるのは
 国保の加入者で、厚生年金または共済年金の老齢(退職)年金をもらっている人です。

ただし、厚生年金などの加入期間が20年以上または40歳以後に10年以上の人に限り、計算に入ります。

※ 国民年金の期間は、計算に入りません。

※ 老人医療をお持ちの人は、対象になりません。

届け出に必要なもの

- ▽国保の保険証
- ▽年金証書
- ▽厚生年金などの加入期間証明(加入期間が20年未満の人)
- ▽印かん

詳しくは、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



区分	負担割合	
	入院	外来
退職者 被保険者 (退職者本人)	2割	
退職者 被扶養者 (退職者本人)	2割	3割

介護保険と健康保険の違い

	介護保険	健康保険
運営主体(保険者)	市町村	事業主、市町村など
加入対象者	40歳以上(身体障害者療養施設の入所者などを除く)	すべての人(生活保護を受けている世帯などを除く)
利用できるサービス(給付)	①在宅サービス(訪問介護、訪問看護、通所リハビリ、居宅介護住宅改修費など) ②施設サービス(特別養護老人ホームなど) ※ 健康保険対象の医療サービスは受けられません。	①病気やケガなどに対する診察、投薬など ②治療を目的とした入院など
サービス(給付)を受けるまでの手続き	申請→訪問調査+かかりつけ医の意見書→介護認定→介護サービス計画作成→介護サービス受給	医療機関で直接受診するなどしてサービス受給
サービス利用時の自己負担	1割負担 ※ 食費の負担もあります。	加入している健康保険によって異なる ※ 食費の負担もあります。

介護保険 Q&A

や一時金の給付を行います。

一方、介護保険は、介護が必要となった時に、利用者の選択により介護サービスが総合的に利用できるようにする目的でつくられた制度です。



老人医療あれこれ
薬剤一部負担金が免除になります

7月1日から、老人医療証を持つている人が病院などで支払っていた薬の個人負担分（薬剤一部負担金）は、国が負担するようになります。このため、個人負担はなくなります。

詳しくは、問い合わせください。
問い合わせ先 国保年金課医療担当

交通事故でケガをしたら

交通事故にあつてケガをしたときの治療にも、自分の国保の保険証を使うことができます。

ただし、必ず市役所へ届け出を

してください。届け出用紙は市役所にあります。

他人にケガをさせられたり、よその飼犬にかまれたときなどでも自分の保険証が使えますが、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〕



健康診断は誕生月に 検診チケットを送付します

市では、成人検診を7月から平成12年6月まで、年間通して行います。対象者には、6月下旬に検診チケットを送付します。

自分の誕生月に忘れずに受診するようにしてください。
なお、誕生月に受診できない場合は、平成12年6月までの都合のいい日程で受診することができます。年に1度は健康診断を受けるようにしましょう。
※ 市報4月1日号でお知らせしていた実施方法が変更になりました。詳しくは検診チケットをご覧ください。

対象 市内に住む20歳（結核検診は16歳）以上で、職場や学校などで検診を受けられない人（チケットは23歳以上の人に送付します）

検診項目 ①いきいきドックの基本健康診査
②がん検診（胃、大腸、子宮、乳、肺）
③結核検診④骨相しょう症検診⑤歯科健診

問い合わせ先 健康課
☎(501) 1134

誕生月に
受診
しましょう



Home Doctor

ホームドクター 79



高血圧の薬の話

荒牧内科

荒牧 洋祐

高血圧の薬は一生飲み続けていかなければならないのでしょうか。

ある患者さんが「最高血圧が200、最低血圧が100以上でも自分はこれとおりの症状もないし、毎日元気に暮らしている。一生飲み続けなければならぬような薬は飲みたくない」と話していました。もちろん薬ですから、飲

まなくて済めばそれに越したことはありません。

そこで今回は、高血圧の薬をなぜ飲み続けたほうがいいのか、また、飲まずにおくとどうなるのかについてお話しします。

血圧は、給水塔から各家庭に供給される水道水の水圧にたとえられます。そして人間の場合、その

まなくて済めばそれに越したことは

少し流れの悪い家庭の水道管（少し動脈硬化のある人）には高い圧をかけ必要十分な量を保ちます。これが、人の高血圧の状態です。

短期間はそれでいいのですが、5〜10年と長期にわたると、低い圧で長年スムーズに流れてきた水道管（健康な人の血管）と、常に

給水量（血流量）は体内のあらゆるところにあります。センサーや紙というコンピューターによって、運動時や興奮時、さらに深夜や安静時にも必要十分な量になるように常にコントロールされています。

高い圧をかけて続けてきた水道管（高血圧の人の血管）では差がでてきます。

高血圧の人の血管は、血管の壁に過度の負担がかかり、硬く厚くなり動脈硬化が進みます。

そうすると、血液は流れにくくなり、心臓（給水塔）はより高い圧をかけて血液を送り出すようになります。血圧はさらに高くなります。その結果、脳、心臓、腎臓などに重大な障害を引き起こすことになります。

高血圧の薬（降圧剤）を飲むという事は、日常の社会生活には、多少、圧が低くても不自由しない

必要最低限の圧で給水を行い、水道管を長持ちさせよう（動脈硬化の抑制）ということです。

長期間にわたって血圧をコントロールすることは大切なことなのです。現在の降圧剤は12〜24時間効きます。したがって毎日薬を飲んで、血圧を必要最小限に保ち続ける必要があります。

生活習慣の改善だけで血圧が正常に保たれるなら薬は必要ありません。目的は、長期的な良好な血圧コントロールによって動脈硬化の進行を防ぎ、脳卒中や腎不全、心不全などを予防することです。

その他

市が行う建設工事の入札結果

5月に行われた建設工事の入札結果(工事金額5千万円以上)をお知らせします。

名称	春日市立春日南小学校校舎大規模改修(内部)第2期工事建築主体工事
場所	春日8丁目100番地(春日南小学校地内)
期間	5月15日～8月31日
契約額	225,750,000円
工事業者	大正建設株式会社

(財政課)

こんにちには保健婦です

痴ほう性高齢者を支えるために 4

まもなく、4人に1人が65歳以上という時代がやってきます。そしてその約5%の人に痴ほう症状があらわれるといわれています。

私は、仕事から帰る痴ほうの高齢者や、介護をしている家族の人と接する機会が多くあります。現在、家庭で介護に当たっているのは、大部分が女性です。皆さん情いっばいには介護を頑張っているらしいです。

なかでも、嫁の立場にある女性にとつて、血縁関係の無いしゅうとやしゅうとめを介護するということは、それまで行方不明で生じた心情も複雑にからみ合っで大変なことのようです。また、女性が夫の親を介護している場合でも、夫への気兼ねもあり、家事も元気にやらなければという気持ちが生じやすくなります。ましてや夫に「介護を手伝って欲しい」

とは言いづらく、心身ともに疲れ果ててしまうことがよくあるようです。

ある男性が「男は結局何もできないものな。女性には大変だけど頑張ってもらわないと」と話していました。果たして本当にそうでしょうか。

介護の苦勞を一人で背負い込むには限界があります。しかし、男性の中には、自分の実の親でさえ、妻や嫁にまかせきりにしてしまっているという人がほとんどです。仕事を理由に、家庭では自分の身の回りのことさえしようとしないう人は、いざ、だれかが倒れ、家事

や介護をしなければならなくなるとき、一体どうするのでしょうか。働く女性は増えていますが、また、核家族化が進み、高齢者が高齢者を介護するという時代になってきています。この高齢化社会を乗り越えていくには、公的なサービスだけでなく、男性の側の意識の変革も必要なのではないでしょうか。

介護の問題を、一人ひとりが自分の事として考えていかなければならないのです。「男だからできない」ではなく、まずやってみて、慣れていくことが大切なのではないでしょうか。

(健康課保健婦 百武 彩子)



食欲増進を酢の物で

作り方

夏が近づいてきました。気温が高くなると、食欲が減退しがちになります。

そこで、今回は酢を使った食欲増進のためのマリネを紹介いたします。

材料(4人分)

- ▽エビ 12匹
- ▽タマネギ 1個
- ▽ピーマン 2個
- ▽キュウリ 1本
- ▽パセリ 適宜
- ▽ニンニク 少々
- ▽白ワイン 大さじ3
- ▽マスタード 小さじ1
- ▽白ワインビネガー 大さじ2
- ▽塩・こしょう 適宜
- ▽オリーブ油 大さじ6

- ① エビは背わたを取り、白ワインを振りかけ、蒸し煮にして殻をむく。
- ② タマネギはスライスしたもの、を塩もみして、水にさらしてから、よく絞っておく。
- ③ ピーマンとキュウリは薄切りにする。
- ④ ボールにマスタード、ワインビネガー、塩、こしょう、おろしたニンニクを入れ、オリーブ油を少しづつ加えながら混ぜる。



⑤ ④に下ごしらえした材料とパセリのみじん切りを加えて、ざっと混ぜる。

一人分熱量 254kcal(カロリー)

春日市食生活改善推進会

リサイクル

【ゆずります】

- 食器類▽木目調▽高さ120cm、幅60cm、奥行29cm▽少し汚れあり▽千円で▽石橋(下白水南) ☎(55) 3063
- ふくようスポーツクラブのウエア(長そで、長ズボン、半そで、半ズボン、Tシャツ)▽サイズ120cm●黄色のナップサック▽いずれも無料で▽川野(大谷) ☎(32) 8485
- ぶらさかり健康機▽無料で●健康マットレス▽幅140cm、長さ195cm、厚さ11cm▽新品同様▽カバー付き▽2千円で●洋服用ボディー▽9号サイズ▽千円で▽いずれも取りに来られる人に▽福山(上白水) ☎(51) 1144

このコーナーの利用は、

■はがきに住所、氏名、電話番号、品物名(色、サイズ、特徴など詳しく)、送料・無料の別(送料の場合)は1万円を上限とする希望価格などを書いて市役所秘書広報課に送ってください。

【注意】品物の引き渡し、クレームなどは当事者間で相談して解決していただきます。



市無料法律相談 (月1回)

▷6月16日(木)・7月21日(木)▷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

商工会無料法律相談

▷毎月第1水曜日▷13～16時▷春日市商工会(旧春日市中央公民館内)▷☎(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▷市役所子ども未読課

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)

▷7月6日(木)▷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

▷毎週水曜日▷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

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

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

歩道 散策 結婚ラッシュ

最近、あまり連絡をとってなかった友人から久しぶりに電話や手紙がくると少しドキドキします。そして、大抵の場合、もしかしてあなたも...という手紙の中。そう、私の周りでは、今が結婚ラッシュなのです。▼思い返すと、最近ほとんど毎月のように、だれかの結婚式に招かれています。周りの人からも、「お金が大変でしょう」などと同情されるほどです。確かに、結婚式が続くと出費も増えます。お祝いはもちろん、着ていく服がなくて新しく買ったりと、お財布はもう大ピンチです。▼それでも、いざ結婚式に行くと、そんな気持ちはふっ飛んでしまいます。たくさんの人に祝福されて、「世界一幸せです」という顔をしながら二人を見ていると、こちらまで幸せな気分になります。何度結婚式に行っても、やっぱり招待してもらってよかったなあとも思うのです。▼ところで、先日も親しい友人がまた一人結婚してしまいました。そして、彼女は私にブライダルブーケをプレゼントしてくれました。花嫁からブーケをもらった人には、次に順番がまわってくるのか。さてさて、このブーケの効き目は期待できるかな? (伊)

市内6中学校で体育会

▷男事なサボテンの演技



晴天に恵まれた5月16日、市内の6中学校で体育会が行われました。

このうち春日東中学校では、全校生徒が4つのブロックに分かれて、競技やリレーなどで得点を競い合いました。

また、女子生徒全員による創作ダンスや、男子生徒全員によるタンブリングも行われ、生徒たちの熱心な演技に、保護者たちから惜しめない拍手が送られていました。

レンゲ畑へ行こう！ 子育てネットワーク交流会

市内の子育てグループが集まって3月に発足した「子育てネットワーク春日」の交流会が、5月11日、那珂川町のレンゲ畑で開催されました。

このネットワークは、お互いに子育て情報を交換し合って楽しく子育てしようとして設立されたものです。

この日は、参加した53家族116人の親子が、咲き乱れるレンゲに囲まれながら、一緒に花の首飾りを作ったり、本の読み聞かせを楽しんだりして1日を過ごしました。

(参加希望の問い合わせ 近藤 ☎595-2464)

レンゲ畑でみんなのびのび



子どもたちが車イスを体験 上白水西子ども会

△車イス体験ははじめて



5月22日、春日西小学校の多目的ホールで、子どもたちの福祉体験が行われました。

これは、福祉体験を通して優しい気持ちを持ってもらいたいと、上白水西子ども会などが行ったもので、地域の子どもたち約70人が参加しました。

この日は車イスを体験。子どもたちは、まず実際に車イスに乗って自分で動かしてみた後、車イスに乗っている人のお手伝いの仕方を学習しました。

体験後、子どもたちは「車イスで段差を越えるのは大変」「まちで困っている人を見かけたらお手伝いしたい」などと話していました。

グラウンドゴルフで世代間交流 春日市少林寺拳法連盟

日の出小学校で、5月16日、少林寺拳法連盟の子どもたち約100人が、桜ヶ丘老人会のお年寄り20人と一緒にグラウンドゴルフを楽しみました。

これは、日ごろお年寄りと接する機会の少ない子どもたちに、一緒に楽しめるスポーツで交流してもらおうと、同連盟が行ったもの。

子どもたちは、お年寄りから熱心に手ほどきしてもらいながらも、狙った方向に飛ばないボールを追ってグラウンドを走り回っていました。

△おいしいちゃんが優しく手ほどき
広報レポーター 永田 智恵子



市の人口

●104,116人
●男51,557人 ●女52,559人

●39,487世帯
(5月15日現在)