

# かが

5千発の花火が  
春日の夏の夜を彩る

# 春日あんどん祭り

8月22日、県営春日公園で第22回春日あんどん祭りが開かれました。今年も、ニュージラードから「マッシーラグビー」も参加し、伝統的な踊りや歌を披露されました。たくさんの方々が軒を並べる会場内には、浴衣姿の女性や家族連れなどでにぎわいました。

祭りのクライマックスは夜空を彩る5千発の花火。集まった大勢の人々は、空に咲く大輪の花の姿々に歓声を上げていました。





わが  
ふる  
さと

# 春日家集

## 「敬老の日」特集



### 「ナギの木苑」に集う元気なお年寄りたち!

9月15日は「敬老の日」。

市内に住む65歳以上の人は、9,942人(7月末現在)。市の人口の約1割を占めています。

市報でも、元気なお年寄りの話題を取り上げることが多くなりました。

先日、千歳町に住む村上アイ子さん(87歳)からこんな話がきえいただきました。

そこで実際に、老人福祉センター「ナギの木苑」に村上さんを訪ねてみました。

行ってみると、なるほど、ここには元気なお年寄りがいっぱいです。どうして皆さん、こんなに元気なのでしょう。

今回は、敬老の日になんでお年寄りの元気の秘けつを探るため、村上さんほかお年寄りの皆さんに話を聞きました。

私はつえつといっていますが、必ず週2回は市の老人福祉センターに下りています。そこで歌ったり、踊ったり、おふろに入ったりで、大変楽しく過ごしています。おかげでたくさんのお友だちもできて本気で幸せです。一度見に来ませんか。

日ごろから、ビタミン剤をかかさず飲むなど、健康には気をつけています。



川本 シゲミさん  
若葉台西 80歳

カラオケが大好き。ここで歌うため、自分でカラオケのテープや歌詞カードを作って持参しています。



高橋 清龍さん  
小倉 69歳

家も近いため、ナギの木苑ができた昭和56年から、ほぼ毎日のように通っています。友だちに会えるのが一番の楽しみです。



池田 スエ子さん  
松ヶ丘 81歳

歌をうたったり人と楽しく話すことが若さの秘けつ。



松尾 久子さん  
下白水 78歳

#### その他、こんな話もうかがいました。

- いろいろな人と話してできるのが一番の楽しみです。
- 好きな時間に、自分の好きなように過ごす。こんなぜいたくはありません。
- 自分もやがて年をとりますから、今、ここでお年寄りに何かしてあげたい。
- 近所の友だちよりナギの木苑の友だちがずっと多いんです。





## ナギの木苑が元気の源

ナギの木苑でお会いした村上さんは、ナギの木苑に書いてあったとおり、友だちと話をしたり、おふろに入ったりと大変楽しく過ごされています。

ここで過ごす時間が村上さんの元気の源のようです。そして、家にいる時は掃除、洗濯、草取りなど、できることは何でもしているとか。すべてのことに前向きで何にでも関心を持つ村上さんは、歌を歌ったり花を育てたりと、趣味もさ



村上 アイ子さん  
千歳町 (87歳)

まざま。新聞に投稿するのもその一つです。それが縁で知り合った投稿仲間とも文通を続けているそうです。

現在、健康のために一番気を付けていることは栄養のバランス。「牛乳と卵は毎日かかさず、野菜も多くとるようにしています」。その上、朝は5時起床、夜は9時就寝の規則正しい生活。過去3年間は医者知らず、というのもうなすけます。



ここには**「気」**がいっぱいいた!

## 春日市老人福祉センター「ナギの木苑」

「ナギの木苑」は、お年寄りの集いの場として建てられた施設です。

市内に住む60歳以上の人は無料、しかも土・日曜日も開いているため、年間約56,000人が利用しています。

いつでも入れる大きなおふろや集會室、娯楽室などがあり、身障者のための部屋も備えています。

また、皆さんが利用しやすいように、各地区に週2回、無料の送迎バスを走らせています。

おふろだけを楽しむ人もいれば、囲碁・将棋やカラオケに熱中している人もいます。利用者それぞれが自由に自分の時間を楽しむことができます。しかし、何よりも見知らぬ多くの人と話しができることが「ナギの木苑」の魅力ではないでしょうか。

このように心身ともにリフレッシュできる施設を、皆さんも利用してみたいかがですか。

所在地 大字下白水104番地13

☎ (通) 0513

利用時間 午前9時～午後4時

(土、日曜日は午後7時まで)

## ナギの木苑





# 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、白黒で濃い色ははっきりと描いて、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、ボールペン、鉛筆でも可。(掲載した人には特製テレカ進呈)

## 健康

### 健康度測定 10月分参加者募集

日時  
▽10月4日(日) 午前10時～11時  
1、正午～

▽10月15日(木)・26日(月) 午後1時～2時、3時～

場所 いさきプラザ  
健康度測定室  
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 各回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・問い合わせ先 健康課  
☎(584) 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。

### 世代間交流スポーツ大会 参加者募集

さあスポーツの秋です。いろいろな世代の人とチームをつくり、グラウンドゴルフで楽しく交流しませんか。たくさんの方の参加を待っています。

日時 11月8日(日) (雨天の場合は11月22日(日))  
午前8時30分～午後2時

場所 市民スポーツセンターグラウンド  
チーム構成 1チーム6人(①小学生以上中学生以下、②15歳(高校生)以上50歳以下、③51歳以上の各世代)

を1人以上含むこと  
※ ただし、交代要員が必要な場合は、7人でも可。

申込方法 10月13日(日)までに、居住している地区の区長に申し込む

問い合わせ先 高齢サービスクラス係

### 弓道教室

期間 9月30日(水)～11月6日(金)  
(毎週水・金曜日 計10回)  
時間 午後2時～4時

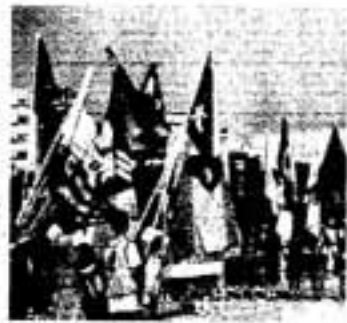
対象 春日市弓道場(大谷6-28)市内に居住または通勤、通学する高校生以上の人  
受講料 2,400円(スポーツ傷害保険料と消耗品代を含む)

定員 20人(定員になり次第締め切り)  
申込方法 9月25日(金)までに電話

## 10月10日スポーツフェスタに集合 スポーツしよう

期日 10月10日(土) (雨天の場合は10月11日)  
※ 二日とも雨の場合は、10月11日(日)に室内競技のみ行います。  
野球競技の開始日は10月4日(日)です。  
会場 市民スポーツセンター、西スポーツセンター、白水大池公園、大谷小学校、春日野中学校

種目  
▷小学生 ドッジボール、相撲  
▷中学生 野球、卓球、バレーボール  
▷一般 ビーチボールバレー、グラウンドゴルフ、ゲートボール、テニス、弓道、綱引き、バドミントン  
※ その他、レクリエーション、パザーなど楽しい催しがいっぱいです。皆さん、見に来てください。  
問い合わせ先 社会体育課  
☎(571) 3234



で申し込む  
申込・問い合わせ先 社会体育課  
☎(584) 3234  
※ 弓道具は無料で貸します。軽装、白い靴下で参加ください。

募集人員 20人  
会費 入会金 1,000円  
月会費 2,000円  
1日無料教室  
太極拳の1日体験入門してみませんか。  
日時 10月17日(土)  
午後1時～4時30分  
場所 市民スポーツセンター  
定員 20人  
申込方法 10月14日(水)午後7時までに電話で申し込む  
申込・問い合わせ先 相良  
☎(584) 1719

春日太極拳友会  
会員募集  
健康と美容によい、太極拳と気功をはじめてみませんか。  
日時 毎週金曜日  
午後7時～8時30分  
場所 市民スポーツセンター

健康と美容によい、太極拳と気功をはじめてみませんか。  
日時 毎週金曜日  
午後7時～8時30分  
場所 市民スポーツセンター

**健康測定室**  
日曜日特別教室10月分

あなたも健康づくりにチャレンジしてみませんか。

**脂肪測定 (要予約)**

皮下脂肪・柔軟度・握力・敏し  
よう性などを測ります。

日時 10月18日 午前10時～11  
時、午後2時～3時

**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。

日時 10月25日 午前10時～11  
時、午後2時～3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 10月25日 午前10時～11時  
30分、午後2時～3時30分

場所 いきいきプラザ2階

アリーナ

予約・問い合わせ先 いきいきプ  
ラザ内健康測定室

☎(01) 1134



**子どもの心身症**

横山小児科医院  
心身症外来  
阪田 保隆

最近、子どもたちが「身体がき  
つい、頭がいたい、おなかがい  
たい、肩がいたい」などと訴える。  
いわゆる不定愁訴のために小児科  
医の診察を受けにくることが多く  
なりました。

この場合、検査しても特に異常  
が認められないことがよくありま  
す。

心理的なストレスが原因で身体  
に様々な症状が出て、医学的な治

療などが必要な場合を「心身症」  
といいます。

子どもについては、腹痛、頭痛  
などの身体的症状がみられなくて  
も、何となくスッキリしない、元  
気がないなどの症状や行動をみ  
て、心身症に含めることがあります。

子どもは大人と違って、心理的  
なストレスを受けても、言葉で上  
手に表現することができません。

**第14回 春日市障害者(児) 大運動会**



春日市身体障害者福祉協会では、障害者の自立と社会参加を旨として、障害者(児)大運動会を行います。

車イス競争やパン食い競争、ボールリレーなど楽しいプログラムを多数用意しています。

参加は自由です。たくさんの方の参加を待っています。

日時 10月4日(日) 午前10時から

場所 春日小学校体育館

問い合わせ先 福祉課障害係

**保隆**

そのため、ストレスを心のなかに閉じ込めてしまいう傾向があり、それを身体的症状として表わしてしまふのです。

これは、心理的ストレスを感じる脳の情動センサーが、身体的な働きをコントロールする自律神経のセンサーと同じところに存在するからです。

お互いのセンサーが反応しあつて、不安を痛みにかえていくのです。したがって、決して仮病ではなく、本当に痛いのです。

子どもの身体的な「いたみ」を感じ、その裏にある心の「いたみ」を、周囲の大人が理解してあげる

ことが必要です。

初期の対応としては、ほかの身体的な病気と同様に、あせらずに、まず子どもたちに十分な休養をとらせることです。

このように休養をとることで肉体的な痛みが軽くなり、さらに心理的ストレスを自分なりにどのようにしていこうかと考える時間を持つことができます。

この休養期間が長くなる場合もあります。今は、次のステップのためのエネルギーを充電していると理解してください。

子どもたちが自分のこのころのなかの悩みや不安をストレートに打ち明けることはあまりありません。

このため、本人の「どうにかし

てほしい」という気持ちを察することが大事です。

子どもの周囲に存在し、病気の引き金となつていられると思われ問題の解決を願うながら、あせらずに本人の出口を見ることが肝心です。

子どもの心身症状のなかには、お母さんから離れることへの強い不安が背景になることも多く、こうした場合には、母親の温かな対応(母性的対応)が必要です。

いずれにせよ、子どもたちは、今は一時的な足踏み状態にあり、対人関係のノウハウを社会生活のなかで自分なりに体験しているのだと考えて、注意深く、しかし、あせることなく見守っていくことが必要です。



# 催し

## 第16回九州矯正展

日時 9月19日(土)・20日(日)

午前9時30分～午後4時

場所 法務省福岡矯正管区管内

(福岡市東区若宮5-1-3)

53)

内容 タンス、書棚などの木工製

品、パーベキューセットな

どの金風製品、応接セット

など、全国の矯正施設で製

作した作業製品の展時即売

ほか

※ 駐車場が混雑しますので、な

るべく公共の交通機関を利用く

ださい。

問い合わせ先 福岡矯正管区作業

課

☎(092) 1137

公開講座  
これからの楽しい子育て

市では、青

少年育成市民

会議との共催

で公開講座を

行います。

現代の子育

てを見直しな

がら、楽しい

子育てを实践していくための講座

です。

皆さんの参加を待っています。

日時 10月14日(木)

午前10時～11時50分

場所 ふれあい文化センター

大会議室

講師 森山 久子さん(香蘭女子

短期大学教授)

問い合わせ先 厚生課

※ 手話通訳が付きまます。なお、

託児を希望する人は、10月9日



いきいきプラザ  
リラクゼーションカプセル

10・11月の映像「阿蘇・湯布院」

大カルデラ地帯の雄々しい自

然、清流と静寂に包まれた白粉の

里にたたずむ石仏群など、バラエ

ティーにとんだ阿蘇から国東半島

の旅をお楽しみください。

上映開始時間 午前10時・午後1

時・3時30分・6時30分

上映時間 45分間

場所 いきいきプラザ3階

休館日 毎月第2日曜日

定員 1回9人まで(中学生以下

の子どもだけの利用はで

きません)

入場料 無料

※ 都合で上映時間を変更する場

合があります。上映時間以外

は音楽を楽しむことができま

す。(健康課)

## こんにちはは保健婦です あなたの口の中は大丈夫 歯周炎の症状と予防



あなたは、今何本自分の歯が  
ありますか。年を取ると歯を失  
つて、入れ歯が必要になる人が  
増えてきます。

歯を失う原因の一つに「歯周

炎」があります。歯周炎は、歯

の周辺に起きる炎症のことです。

体の抵抗力が弱まるとともにか

かりやすくなります。

この歯周炎は、食べ物のかす

を栄養にして増えた細菌の集ま

りである「歯垢(プラーク)」

によって起こります。

つまようじなどで歯をこする

と、白くネバネバしたものが付

きませんか。これが歯垢です。

この歯垢は、年齢に関係なく

たまりますので、子どもの時か

ら歯周炎にかかっていることも

珍しくありません。

歯周炎は、虫歯のように痛み

がないため、知らないうちに症

状が進んでしまいます。そして、

気付いた時には多くの歯を失っ

てしまい、ついには入れ歯を使

わないと食事が食べられなくな

ります。

そこで、日ごろから歯ぐきの

状態に注意しておく必要があります。

歯ぐきの危険サイン(症状)

○歯ぐきが赤くはれる

○歯ぐきから出血する

○うみが出る

○口臭がひどくなる

○ただれが目立つ

○歯がグラグラする

このような症状はありません

か。

失った歯は二度と元には戻り

ません。思い当たることがあつ

たら、早めに歯科医に見てもら

いましょう。

歯周炎を予防して、今ある歯

を大切に守っていくため、毎日

ていねいに歯磨きをし、歯と歯

ぐきのチェックをすることが重

要です。

さらに、歯周炎は、体全体の

健康にも密接に関係しています。

健康を維持するためにも、バラ

ンスのとれた食事をとり、スト

レスをためないように心がけて

ください。

(保健婦 吉成 江津子)



# 子どもについての相談は 家庭児童相談室

皆さんは子どものことで悩んだり、困っているといたこと  
はありませんか。

- 家庭の事情（保護者の出産、入院、家出、死亡など）で子どもの養育ができない
- 不登校やいじめなど学校生活のこと
- イライラするとつい強ってしまうなど、児童虐待について
- しつけや子どもの性格上の悩み
- 身体の不自由な子どもや言葉の遅れ、知的な障害のある子どもの相談
- 問題のある行動（盗み、うそ、けんか、乱暴、不良交遊など）についての相談など

家庭児童相談室では、18歳未満の子どものことについての  
いろいろな相談を受けています。

相談は無料で、秘密は固く守られます。

相談日時 毎週月～金曜日（祝日を除く）

午前8時30分～午後5時

相談方法 直接来室するか電話で

相談・問い合わせ先 家庭児童相談室（市役所1階福祉課内）

☎（584）1111内線1904

※ 移動家庭児童相談を須玖・光町・毛勝の各児童センター  
で毎月1回行っています。予約が必要です。詳しい日程や  
予約は各児童センターまで。

なお、必要に応じて相談員が家庭に訪問して相談を受け  
ることもできます。

また、家庭児童相談室でお答えできない場合は、ほかの  
相談窓口を紹介することもあります。



高橋 由美子 相談員



黒越 文英 相談員

## 父子家庭などのホーム ヘルプサービス

市では、父子家庭や母子家庭へのホームヘル  
プサービスを実施しています。

市内に居住する父子家庭、母子家庭へ専門の  
ヘルパーが出向いて、食事の世話、洗濯、掃除、  
買い物などの手伝いをします。

このサービスを受けることができるのは、次  
の条件を満たす家庭です。

- ①義務教育終了前の児童がいること
- ②父または母以外に18歳以上の人が同居してい  
ない人

ホームヘルプサービスについての費用負担や  
派遣時間など、詳しくは福祉課母子児童係まで  
お尋ねください。

## 障害者のための雇用促進 面談会

公共職業安定所では、障害者の  
就職する機会を広げるため雇用促  
進面談会を開きます。

日時 10月13日(火)

正午～午後4時（受付は正  
午～午後0時30分）

会場 博多サンヒルズホテル（福  
岡市博多区吉塚本町13-55  
5F） ☎（33331）

問い合わせ先 福岡南公共職業安  
定所

☎（58）7010

## 相談

くらし・行政なんでも相談  
福岡1日合同行政相談所

九州管区行政監察局では、くら  
し・行政なんでも相談（福岡1日  
合同行政相談所）を行います。

行政機関やN・T・J・Rの業務  
についての苦情や要望のほか、交  
通事故や法律に関することなどさ  
まざまな相談に応じます。

なお当日は、福岡の外国語FM  
放送のアナウンサー、セーラさん  
が1日所長を務めます。

相談は無料で、秘密は守られま  
すので、気軽にお越しください。

日時 10月5日(月)

午前10時30分～午後4時

場所 博多井筒屋7階催し場（J  
R博多駅ビル内）

問い合わせ先 九州行政監察局行  
政相談課  
☎（6）7081

## 司法書士 無料法律相談

異司法書士会では、無料の法律  
相談を行います。

日時 10月3日(土)

午前10時～午後4時  
ふれあい文化センター  
学習室1

内容 不動産の相続・売買などの  
登記に関するもの、供託手  
続きや訴訟手続きに関する  
ものなど

問い合わせ先 福岡県司法書士会  
☎（71）3721

## 法務総合相談所を開設

福岡法務局筑紫支局と筑紫人權  
擁護委員協議会では、法の日週間  
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  
れます。なお、受け付けは先着順  
とし、人数制限を行うことがあり  
ます。

日時 10月8日(木)

午前10時～午後3時

場所 福岡法務局筑紫支局1階会  
議室（筑紫野市大字二丁目  
674-1）  
☎（82）2881

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、体罰、差別、  
家庭内のもめごと、近隣と  
のトラブル、借地・借家、  
相続、遺言の問題など

問い合わせ先 厚生課人権啓発係



イラストコーナー



募集

第25回春日市文化祭  
作品募集

文化祭に展示する作品を募集します。

募集作品 書道、絵画、墨絵、写真、木彫、手芸、盆栽、插花、生け花(規格は、いずれも出品要項に定める出品規定によります)

応募資格 市内に居住または勤務している人

応募方法・搬入日 10月25日(土)午前10時から午後4時まで

出品申込書を添えて、ふれあい文化センター旧館に搬入する

※一部搬入日が異なる出品物がありますので、出品申込書裏面の出品要項を必ずお読みください。



出展申込書は9月16日(水)から市役所1階市民課、西出張所(いきいきプラザ内)ふれあい文化センターに置いてあります。問い合わせ先 社会教育課公民館係

☎(58) 4121

※今回募集した作品を展示する「第25回春日市文化祭」を10月31日(土)から11月3日(火)の間、ふれあい文化センターなどでを行います。

子育て教室参加者募集

1歳未満の子どもとその親の交流の場です。自由に参加ください。

日時 10月14日(木) 午前10時30分～正午

場所 いきいきプラザ

内容 事故防止と旅行時の注意(テーマは月ごとに変更されます)

講師 市保健婦 母子健康手帳持ってくるもの

問い合わせ先 健康課 ☎(30) 1134

混声合唱の出演者募集

12月20日に行われるクリスマスコンサートで、だれもが知っているクリスマスソングを市民オーケストラの演奏で歌ってみませんか。

募集人員 男女各20人

※年齢、経験は問いません。

国保 いろいろ  
退職者医療

退職者医療に該当すると病院などで支払う一部負担金の割合が軽減されます。

区分	割合	
	入院	外来
退職者 退被保険者	2割	
退職者 退被扶養者	2割	3割

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70歳未満の人です。

ただし、厚生年金などの加入期間が、20年以上または40歳以降に10年以上ある人に限ります。

※ 国民年金の期間は、計算に入りません。

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。  
(国保年金課国保係)

応募期限 9月30日(火)  
練習日 月2回(土曜日または日曜日)

練習時間 午後7時～9時  
参加費 無料  
申込・問い合わせ先 春日市民オーケストラ事務局(ふれあい文化センター内)

☎(58) 3366







市が行う建設工事の入札結果

8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	場所	期間	契約金額(千円)	工事業者
牛久保西水枝線第1-1工区築造工事	塚原台2・3丁目	8月14日～平成11年2月26日	50,032	(有)神田工業
昇町西水枝線第54-1工区築造工事	下白水	8月18日～平成11年3月25日	134,400	(株)春日土木
昇町西水枝線第54-2工区築造工事	下白水	8月18日～平成11年3月25日	66,150	(株)信国組
昇町西水枝線第54-4工区築造工事	下白水	8月18日～平成11年3月25日	56,175	(株)古山建設
昇町西水枝線第54-5工区築造工事	塚原台1・2丁目	8月18日～平成11年3月25日	63,525	(有)龍建設工業
昇町西水枝線第54-6工区築造工事	塚原台1・2・3丁目	8月18日～平成11年3月25日	94,710	(株)竹本建設春日営業所
昇町西水枝線第54-7工区築造工事	塚原台2丁目	8月18日～平成11年3月25日	68,985	アビル工業(株)

(千円未満切り捨て)

住宅・土地統計調査にご協力を



10月1日、全国で住宅・土地統計調査が行われます。この調査は住宅・土地に関する最も基本的な調査で、その結果は「豊かな暮らし、やさしい住まい」のための基礎資料となります。

春日市でも約4千世帯が対象となります。対象となる世帯には、9月下旬から調査員がお宅に伺います。ご協力をお願いします。

総務課地域振興係

不審な電話にご用心

最近、市役所の職員と偽って、電話で本籍、生年月日、家族構成、勤務先などプライバシーにかかわることについて調査する事例が発生しています。

「戸籍や住民票の整理の関係で確認をしている」などと言って言葉巧みに聞き出しています。

市役所では、このような内容を電話で尋ねることはありません。不審な問い合わせの電話があった時は、その場で答えずに、担当者のお名前を尋ねるなどしていったん電話を切つてから、市役所に確認してください。

財政課

市民課

# 人権

## 教育のための国連10年

### 同和問題

1995年から2004年までの10年間は、「人権教育のための国連10年」です。

国や県では、「人権教育のための国連10年」に関する行動計画を作っています。その中で、重要課題の一つとして「同和問題」が取り上げられています。

差別につながる身元調査、身元調査は、結婚や就職のとき

このように身元調査が行われるのは、調べる事柄が調べられる人の能力に直接関係ないことや、その人の努力ではどうしようもないことまで及ぶことです。そして、その調査結果を基に判断していくところに問題があります。

身元調査に応じることは、その人自身に関係のないことで、その人の将来を閉ざすことにもなりかねません。

調査をする側に問題があるのはもちろんですが、私たちも差別につながる身元調査には絶対に応じないという強い態度が大切です。すべての差別は、人によってつくられたものです。人がつくったものであれば、人の手でなくすことができます。一日も早く、私たちの手で差別のない明るい社会をつくりましょう。

厚生課人権啓発係

## 今月の健康料理



## イワシのかば焼きどん

イワシやアジなど背中の青い魚は、血液中のコレステロールを下げる働きがある不飽和脂肪酸を多く含んでいます。

コレステロールが気になる人は、積極的に食べたいものです。そこで今回は、イワシを使った献立を紹介します。

材料(4人分)

イワシ 300g(中4匹) マシントウガラシ 80g マシショウガ

汁 少々 マ酒 少々 マ小麦粉 大さじ1/2 マサラダ油 大さじ1 マご飯 600g

合わせ調味料

マみりん 大さじ1 マしょうゆ 大さじ2 マ砂糖 大さじ2 マ作り方

① イワシは手開きにして中骨を除き、ショウガ汁、酒を振り掛ける。

② 合わせ調味料の材料を混ぜて

③ シントウガラシは縦に包丁を入れておく。

④ イワシは汁気をふいて小麦粉を振り、フライパンにサラダ油を熱した中で両面を色よく焼いて取り出す。その後、シントウガラシをいためて取り出す。

⑤ フライパンに合わせ調味料を入れて煮立て④のイワシとシントウガラシを戻してからめる。

⑥ ⑤をどんぶりに盛ったご飯にのせる。

一人分熱量 410kcal

春日市食生活改善推進会



### 市無料法律相談 (月1回)

▷9月16日(水)・10月21日(水)▷10-16時▷市役所2階市民相談室▷先着10人程度▷受付は8時30分-15時▷問い合わせは市役所秘書広報課広報係

### 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(西仮設庁舎内)▷☎(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▷市役所福祉課

### 子育て相談

▷毎月第2・4水曜日▷10-16時▷市内各保育所(10月から第2・4火曜日に変更)

### 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)

▷10月6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厚生課

### 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▷市役所厚生課男女共生推進係

### 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

### 視覚障害者のための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1-4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 美人の条件

「美人」ときいて、みなさんはどんな人を思い浮かべますか。人によってその条件は少しずつ違いますが、一般的に思い浮かぶのは、くっきりとした二重まぶた、スッと通った鼻筋、色白の肌などといったところでしょうか。今思いついても本当に不思議なので、私が小学生だったある年の夏「鼻の頭に汗をかく子は美人」というのが流行したことがありました。だが、何を根拠に言い出したのかはわかりませんが、とにかくこの言葉は仲間うちでは絶対だったのです。二重まぶたは急には二重になりませんが、鼻の頭に汗をかくことなら私にもできます。ただ一言「美人」と言ってもらったために、わざわざ走って学校に行ったり、人一倍体育をがんばったりしたこともありましたが、季節が移り変わり、汗をかかなくなるにつれてだれもそんなことは口にしなくなり、次の年にはみんなすっかり忘れてしまいました。今となつては少し恥ずかしい思い出です。▼そうは言いつつも、今でも鼻の頭に汗をかくと、ふと「美人」という言葉が頭をよぎって、一人でニヤリとしてしまうことが実はあるのです。





# 原爆被災展

# まあるの にゃーか



8月21日から30日まで、ふれあい文化センターで原爆被災展が開かれました。この被災展は、市が昭和60年10月に「非核平和都市宣言」を決議して以来、原爆の悲惨さと平和の尊さを訴えるために毎年行っているものです。会場には、長崎市の協力を得て被爆写真や被爆遺品を多数展示するとともに、長崎原爆のアニメなども上映されました。期間中、たくさんの市民が訪れ、展示された写真や遺品を眺めては、原爆の悲惨さや平和の尊さについてあらためて考えさせられていたようでした。

## 竹細工で世代間交流

### 光町老人会と子どもたち

光町区公民館で、8月23日、いつも光町児童センターを利用している子どもたちが集まって、「竹細工」に挑戦しました。この日指導してくれたのは老人会のメンバー10人。光町子ども会育成会や児童センターの指導員も手伝って、竹とんぼと紙鉄砲を作りました。子どもたちは、お年寄りが用意してくれた竹を相手に悪戦苦闘。持ちなれないきりや小刀を使って、穴をあけたり削ったりと細工していました。

子どもたちの危なっかしい手つきを見兼ねたお年寄りが、手をとって小刀の使い方を教える場面も見られました。ようやく竹とんぼや紙鉄砲が完成すると、子どもたちは「特にとんぼの両側のバランスをとるのが難しかった」などと話しながらかつて、さっそく部屋を飛び出し、試し撃ちしたりしていました。



△お年寄りの巧みな技に見入る子どもたち



## 親子料理教室

8月21日、いきいきアラザで親子料理教室が開かれました。夏休みの思い出に親子で一緒に料理を楽しもうと健康課が企画したもので約20人の親子が参加しました。ヘルシーイタリアンと題したこの日の献立は、「スパゲティ・ベスカトーレ、ブロッコリーのミモザ風サラダ、キャベツとソーセージのコンソメスープ、スイカバスケット」の4品。子どもたちは、野菜を切ったり、材料を準備していためたりと、お母さんたちに教わりながら楽しそうに料理していました。出来上がったごちそうを並べてみんなで試食。子どもたちは、「おいしかった」「家でも作ってみたい」などと話していました。

●市の人口	●人口102,796人	●世帯数38,594世帯
	●男50,802人	●女51,994人

(8月15日現在)

※市産かすがは森林資源を守るため再生紙を使用しています。