

かすが

春日市の「緑」をみんなで作りました 親子おにぎりピクニック

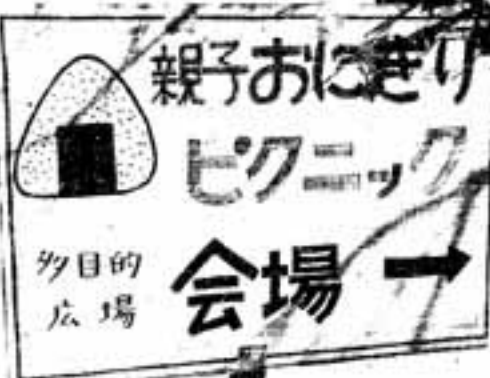
10月25日、白水大池公園で、親子おにぎりピクニックが行われました。

これは、市がつくる「緑の基本計画」に、多くの市民の意見を反映させようという行われたもので、市内の親子87人が参加。

まず、参加者は四つのグループに分かれて、クイズに答えながら、歩いて公園内を一周しました。

その後、みんなでおにぎりを食べながら「どんな公園が欲しいか」「どんな緑を増やしたいか」などについて話し合いました。

参加者たちは、青空のもとで楽しく春日市の「緑」を考えました。



見直してみよう春日の歴史

12月1日(火)午後1時

奴国の丘歴史資料館が開館します

今年7月に建物が完成して以来、着々と準備を重ねてきた奴国の丘歴史資料館が、いよいよ開館します。春日市では弥生時代を中心に、さまざまな遺物がたくさん見つかっています。

このような貴重な文化財を、市民の皆さんに気軽に見てもらい、古代の歴史についての理解を深めてもらうため、奴国の丘歴史資料館ができました。

知っていますか、弥生の黒土
そこには、歴史が眠っている

弥生時代、北部九州は文化の先進地として栄えていました。

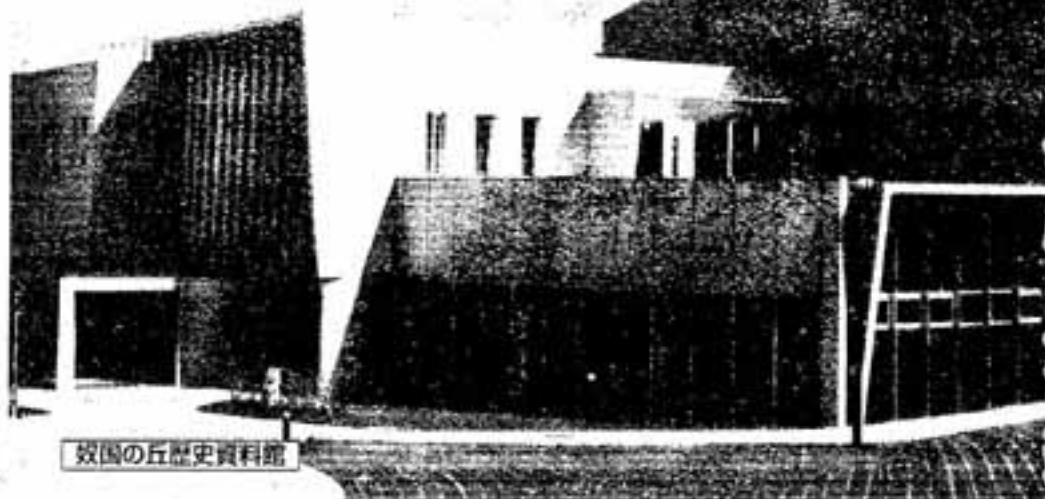
小さなクニがたくさんある中で、「奴国」は最も強大なクニのひとつでした。そして、須玖・岡本地区が、その奴国の中心地であったと考えられています。

このことを裏づけるように、これらの地域からは、王墓と数々の副葬品が発掘されています。

また、全国的にも例のない、大規模な青銅器生産工所やガラス工場の跡などが見つかっています。

強大な勢力のもとで、専門の技術者たちが青銅器やガラス製品といった、当時の貴重な品々を多量に製作していたことが想像できます。

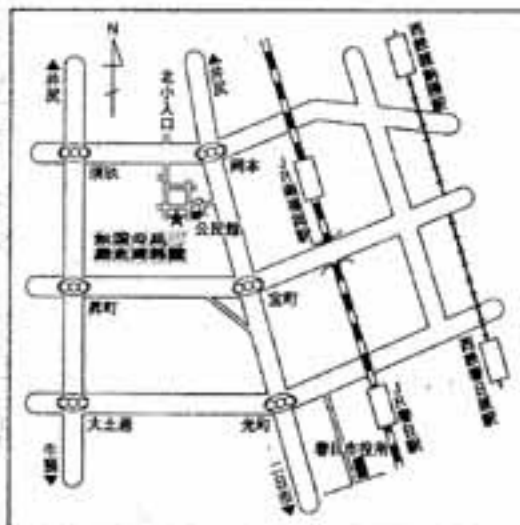
弥生時代のハイテク先進国だった奴国。春日市はその中心地だったのです。

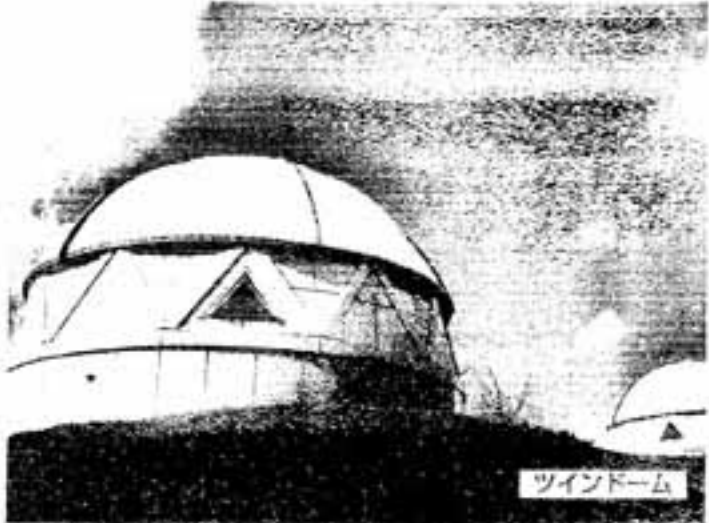


奴国の丘歴史資料館



▲王墓の上石
(奴国の丘歴史公園)





ツインドーム



▲赤井手古墳から出土した器台と子持壺



展示ホール



民俗資料展示室



▲日拜塚古墳から出土した金製耳飾り

▶原町遺跡から出土した銅戈



**もっと知りたい、春日の歴史
さあ、資料館へ行ってみよう**

資料館は、奴国の丘歴史公園の中にあります。公園内には、国指定史跡の岡本遺跡や、市指定文化財の王墓の上石も保存されています。緑のきれいな公園を散策した後は、さあ、資料館に行ってみよう。

奴国の丘歴史資料館（文化財課）

所在地 岡本3丁目57番地（奴国の丘歴史公園内）
電話番号 (0) 1144
開館時間 午前9時～午後4時30分
休館日 毎月第3火曜日（祝日の場合、翌日が休館）、および12月28日から1月4日まで

展示ホール

市内の文化財について、パソコンガイドで探索したり、ビデオで学んだりすることが出来ます。

考古資料展示室

奴国の時代（弥生時代）の遺跡から出土した考古資料の展示室です。奴国土の墓について解説しています。

民俗資料展示室

大正時代から昭和初期にかけての春日市の四季と農家の生活をメインテーマに、資料館の収蔵品を常設展示しています。また、国指定無形民俗文化財の「婿押し」をパネルで解説しています。

特別展示室

特別企画などを催すための展示室です。

**来て、見て、触れて
歴史のロマンを感じよう**

資料館では、歴史に関する講座や講演をたくさん行う予定です。また、土器作りなどの体験学習も開きます。気軽にお越しください。

時にはのんびりと歴史のロマンに浸ってみませんか。

開館記念特別企画展

◆「丹塗土器く土器にみる弥生人の祈り」
市内外で出土した丹塗土器などを展示する特別展です。

丹塗土器は、表面に赤い顔料をかけた土器で、主に祭りに使われたと考えられています。

丹塗土器の洗練された美しさを見て、土器の作られた社会背景にも思いをはせてみませんか。

期間 12月1日(祝)～平成11年1月17日(日)

記念講演会

申し込みは不要です。気軽にお越しください。

◆開館記念講演会

日時 12月5日(土) 午後1時30分～3時30分

テーマ 弥生時代のガラス

講師 藤田 等さん（静岡大学名誉教授）

◆特別展記念講演会

日時 12月12日(土) 午後1時30分～4時

▽第1部

テーマ 弥生時代のまつり

講師 馬田弘穂さん（県立甘木歴史資料館副館長）

▽第2部

テーマ 弥生時代における赤色顔料

講師 本田光子さん（別府大学助教）

定員 各70人（先着）

※ 駐車場が狭いので、車での来場はご遠慮ください。



この指と～まれ!! 参加者大募集



わたしたちのまちのことを
みんなで見つめてみませんか

9月27日、市民ワークショップ始動!

市職員によるワークショップ予行演習など、これまで長い期間をかけて準備してきた市民ワークショップが、いよいよ「都市計画マスタープラン」に向けて動き始めました。この計画に積極的に市民の意見を取り入れていこうという新たな試みに市民の熱い関心と期待が寄せられています。

このあとはコミュニティワークショップ

市民ワークショップの次は、コミュニティワークショップです。身近な地区でのまちづくりへの課題を探りながら、目指すべきまちづくりの方法を一緒に見いだしていきましょう。皆さんの参加を心よりお待ちしております。

まちづくり市民ワークショップを行いました

9月27日、市役所大会議室で、「まちづくり市民ワークショップ」が開かれ60人の市民が参加しました。

参加者は30代以下9人、40代21人、50代9人、60代13人、70歳以上8人で、この中には中学生も含まれており、幅広い年齢層からの参加となりました。

まず、白水市長がワークショップ参加者へのお礼の後、「市民の皆さんと行政が一体となって、これからのまちづくりをともに考えましょう」と、市民参加のまちづくりを宣言。
まちづくり市民ワークショップの幕開けです。

「K・I・P」が活躍!

「K・I・P」(Kasuga Imaginative Planners)とは、明日の春日を思い、春日のまちづくりの熱意にあふれる市職員有志の集まりです。これから市民参加の計画づくりを進めていく上での推進母体となります。

寸劇「K・I・P23」も、この「K・I・P」のメンバーがシナリオ作りから配役までのすべてを担当し、当日の午前中にも熱心なリハーサルが行われました。

「K・I・P23」

次に「都市計画マスタープラン」や「市民参加の必要性」について参加者に分かりやすく説明するため、市職員がキャスター、ゲスト、レポーターにふんじて、テレビのニュース番組をまねた寸劇を演じました。

名付けて「K・I・P23」(キップツースリー)。



「K・I・P23」

グループ分け

「K・I・P23」で緊張がほぐれたところで、今度は少し体を動かすゲームを取り入れながら、参加者は9つのグループに分かれました。

グループ作業へ(自己紹介)

最初のグループ作業は、自己紹介ならぬ「自己紹介」です。

それぞれのグループ内で自分の正面に座った人とペアを組み、お互いに顔絵を描いたり名前や趣味などをインタビューしたりした後、ほかのメンバーに相手のことを紹介し合うというもの。

この作業で、つい先ほどまで見知らずの人の集まりだったのが一気に打ち解け合い、会場のあちこちで笑い声が上がると、和やかな雰囲気が生まれました。

次は、グループ名の決定です。それぞれが自分の好きな花の名前を上げて、それが自分たちのグループにふさわしいかを考えました。こうして決まった花の名前にグループ内の最年長の人の名前を組み合わせてグループ名としました。



花の名前を添えて難しい

春日市大発見

①②③どれだろう
 続いている作業は、漫画のような掛け合いでK・I・Pの名物になりつつある2人のメンバーが司会進行。



春日市の歴史や現状をスライド上映し、3択クイズなども織り混ぜながら解説しました。

春日市課題さがし

こうしてスライドやクイズで予備知識を蓄えた参加者は、「もし、春日に引っ越してくる友だちに、まちの魅力や問題点を聞かれたら」との想定で、それぞれが春日の魅力と問題点について考えました。

その後グループ内で、ひとり一人理由を説明しながら魅力ベスト3と問題点ワースト3を出し合い、意見が出そろったところでこれらに分類。それぞれのまとまりごとに「上下水道」や「道路・交通」などの見出しを付けて作業を完了しました。

最後にグループごとの発表です。グループの意見をまとめた模

造紙を持ってメンバー全員が正面に並び、その中の代表者が議論のポイントを発表しました。1グループ3分間という短い時間にもかかわらず、どのグループも上手に要点をまとめて発表していました。



魅力も問題点もいっぱいあるな

参加者の感想

楽しかった、良かったなどの感想のほか、グループ内の討議でも活発な意見交換ができたとの回答が多く、充実した1日になったようです。

そのほかにも、

○堅苦しいものを想像していたが、実際はそうではなく、なじみやすかった。

○春日市についての知識が増えていい勉強になった。

○意見交換の時間ももっと欲しかった。

○もっと多くの市民に参加を呼びかけてほしい。

○ワークショップについての情報は積極的に流してほしい。

○などの意見がありました。参加者の皆さん、ご協力ありがとうございました。

コミュニティワークショップ開催のお知らせ



★今後の予定

- 第1回(4地区合同)
12月6日(日) ~地区の魅力と問題点の点検~
- 第2回(地区ごと)
平成11年2月ごろ ~地区の課題さがし~
- 第3回(地区ごと)
平成11年4月ごろ ~地区のまちづくりの方向性~

★地区区分

左図のように春日市を東・西・南・北の4地区に分けて、それぞれの地区で検討していきます。地区は、道路や河川で明確には分けていません。住所にかかわらず、皆さんが関心を持っている地区に参加して構いません。

第1回コミュニティワークショップ【まちなみウォッチング】

地区ごとに集まり、まちなみを見て、歩いて、地区の魅力と問題を点検します。

◆日時 12月6日(日) 午後1時~ ※ 時間は3時間程度で、小雨決行。

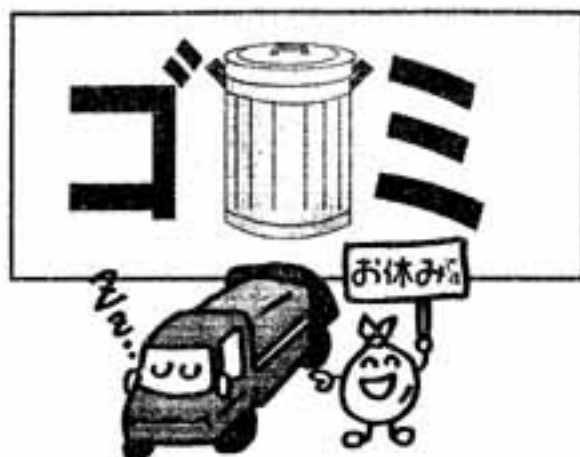
◆集合場所 ▷東地区 春日原小学校 ▷西地区 春日西小学校

▷南地区 春日南小学校 ▷北地区 須玖小学校

◆申込方法 電話かFAXで氏名、住所、電話番号、参加希望の地区を連絡する

◆申込・問い合わせ先 都市計画課都市計画係 ☎(584)1111 ㊟(584)1143

※ 当日の受け付けも行いますが、準備の都合がありますので、できるだけ事前に申し込みをお願いします。



年末の大掃除の計画を早めにしてしまおう!

11月も中旬になって、そろそろ「年末」という言葉を耳にすることも多くなりました。

年末といえば大掃除。大掃除の計画は早めに立て、いよいよという時になってあわてないようにしましょう。

粗大ゴミを出す時は、市生活環境課に毎月15日までに予約していただき、収集は月の第4回目の指定曜日に行います。

ビン・カン、月の第1と第3回目の指定曜日に、陶器・金属類は、月の第2回目の指定曜日にそれぞれ指定袋に入れて出してください。

蛍光灯や乾電池は、公民館などにある、「有害ゴミボックス」「乾電池回収箱」に出してください。

大切な地球の資源をムダにしないために

▽家具や電気製品を買い替える時、古いものは販売店に引き取ってもらいましょう。

▽新聞紙、雑誌、チラシ、段ボールなどの古紙と古布は地域の集団回収に出しましょう。

▽壊れたものでも、なるべく修理して使いましょう。



粗大ゴミを出す時、ちよつと手を加えると指定袋に入ることがあります。

あなたも、粗大ゴミの収集予約をする前に試してみませんか。

燃える「ゴミ」

■3段ボックス

ネジを外して分解する。袋に入らない長い板は、短く切る。

■小さなカーペット

ハサミなどで切る。

■ベビー布団・肌ふとん

小さく畳んで、ヒモで縛る。

※「燃えるゴミ」は、1回に2袋までしか出せません。

量が多いた時は、数回に分けて出してください。

陶器・金属類

■掃除機

本体と手元スイッチまでのホースを入れる。吸い込み口にモーターが付いていて、この配線が手元スイッチより先に組み込まれている場合は、これらも一緒に入れられます。



電源が入っていないホースや、取り換え用の吸い込み口は、「燃えるゴミ」で出す。

■扇風機

ガードをはずし、本体を入れてからガードを重ねて、袋に滑り込ませる。プラスチック製の羽根は、「燃えるゴミ」で出す。



■炊飯器・ジャー

フタの部分を外すと入るものもあります。

こんなものは粗大「ゴミ」

- 指定袋の持つ所が結べないほどの長さがあるもの
- 指定袋が破れるほど無理やり入れなければ入らない大きさのもの
- 指定袋の持つ所が伸びきって、持つとちぎれてしまうほど重いもの
- こんなものは、「粗大ゴミ」として収集の予約をして、指定日に出してください。

とにかく早く片付けたいというあなたに

ゴミの量が多い時や指定曜日まで待てない時などには、有料で直接それぞれの処理施設に自分で持ち込んで処理してもらうか、市指定の収集運搬業者に依頼して持って行ってもらう方法があります。

その際は、燃えるゴミと燃えないゴミ(ビン・カン、陶器・金属類、有害ゴミ)にキッチンと分別してください。



11月の収集休み

11月23日の勤労感謝の日にちなみ、11月22日(日)と23日(月)は、ゴミの収集を休みます。

休み期間中に出されたゴミは収集できませんので、絶対に出さないでください。

ゴミの収集休みは、今回を含めて年4回あります。これは、祝日も休まずゴミを収集している人にも、まとめて休んでもらうためのものです。皆さんのご協力をお願いします。

11月22日(日)と23日(月)は「ゴミ」が出せません

指定袋への
ご協力
ありがとうございます
ございます

多量のゴミが 減量できました

4月から実施した燃えるゴミの指定袋制と事業所ゴミの有料制は、市民や事業者の皆さんの協力によりゴミの量が減り、街もきれ

いになるなど、その成果が上がっています。
今年4月から9月までの6か月間に収集した燃えるゴミの量は、

15,430トンでした。これは、昨年比で1,086トン、7%のゴミが減量できたことになりました。
現在、指定袋はほぼ100%使用されています。分別がすすんでビンやカンなどの不燃物の混入も減りました。ゴミが散らかることも少なくなつたため、黒いゴミ袋の時に比べると、街の景観がずいぶん美しくなりました。

燃えるゴミの減量は、地球温暖化の原因であるCO₂（二酸化炭素）やダイオキシンなどの有害ガスの発生を減らすことにもつながります。これはたれにでもできる、環境にやさしい行動です。
今後も春日市の生活環境、そして地球環境をよりよいものにしていくため、みなさんのご協力をお願いいたします。



世界人権宣言 人権擁護委員制度

50周年記念月間

～平成10年12月～

今年、「世界人権宣言」が国連で採択されてから50周年。また、人権擁護委員制度が日本で発足してから50周年です。
これらを記念して、また12月4日～10日までの人権週間にもなると、講演会や人権相談など、さまざまな催しが行われます。
皆さんお越しください。

講演

◆春日市人権週間講演会

市では、基本的人権が尊重される差別のない明るいまちづくりを進めるために、人権講演会を開きます。入場は無料です。

日時 12月5日(土)

午後1時30分～3時30分

場所 ふれあい文化センター
サンホール

演題 人権の世紀へむけて

講師 平野一郎さん(世界人権問題研究センター理事)

お問い合わせ先 社会教育課

☎(55) 4121

◆福岡県人権週間講演会

日時 12月6日(日)

午前10時30分～

場所 クローバープラザ大ホール
(原町3-1-7)

演題 世界を巡ってワタシは一体ナニジンをなんだろう！

講師 ナニジンなんだろう！

お問い合わせ先 福岡法務局人権擁護第一課

☎(22) 9166

講師 ビーター・フランクルさん
(数学者・大演奏家)

※ そのほか、プラスバンド演奏、アイヌ古式舞踊、アイヌ文化体験、子どもふれあい広場、パネル展示などもあります。

お問い合わせ先 財団法人権啓情報センター

☎(38) 1271

◆世界人権宣言50周年記念講演会

日時 12月5日(土)

午後1時～3時

場所 エルガーラホール7階中ホール
(福岡市中央区天神1-4-2)

演題 世界人権宣言と女性の権利

講師 渡辺富美子さん(弁護士・人権擁護委員)

定員 300人

お問い合わせ先 福岡法務局人権擁護第一課

☎(22) 9166

相談

◆特設人権相談

人権擁護委員や法務局職員が、人権問題、借地・借家、相続、遺言、離婚などの相談に応じます。

日程 12月1日(火)・8日(水)

時間 午前10時～午後3時

場所 市役所2階市民相談室

お問い合わせ先 厚生課

◆法務総合相談所

弁護士や人権擁護委員などがさまざまな相談に応じます。

日時 12月6日(日)

午前10時～午後3時

場所 クローバープラザ4階相談室
(原町3-1-7)

お問い合わせ先 福岡法務局人権擁護第一課

☎(22) 9166

◆子ども人権110番(常設)

いじめ、体罰、不登校など、子どもの人権に関する問題を専門に

受け付けています。

電話番号 (22) 6112

時間 午前8時30分～午後5時
(受け付けは平日のみです。時間外は留守番電話になります)

※ いずれの相談も無料です。秘密は固く守られます。

◆無料法律相談所の開設
福岡法務局筑紫支局と筑紫人権擁護委員協議会では、無料法律相談を行います。

日時 12月10日(木)

午後1時～4時

場所 福岡法務局筑紫支局1階相談室
(筑紫野市大字一日市674-1)

申込方法 11月20日(金)午前8時30分以降に電話で予約する

(先着5人)

予約・問い合わせ先 福岡法務局筑紫支局

☎(22) 2881

お知らせ

イラストコーナー
ミッチー



あなたのイラスト募集中

はがきに線書き、白黒で濃い色にはっきりと描いて、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。ペンネーム可。(掲載した人には特製テレカ進呈)

健康

離乳食教室参加者募集

赤ちゃんは、食事の個人差も大きく、悩んでいるお母さんも多いと思います。

そこで、離乳中期以降(6-18か月児)の離乳食のすすめ方や作り方の教室を開きます。赤ちゃんと一緒に気軽に参加ください。

日時 12月4日(金)
午後2時-3時30分
場所 いきいきプラザ(昇町1-120)

定員 15人(定員になり次第締め切り)
参加費 1,000円(離乳食の試食材料費)
申込方法 11月27日(金)までに電話で申し込む

申込・問い合わせ先 健康課
☎(週) 11334

健康度測定 12月分参加者募集

年に1回は健康度測定を受けて、健康づくりを見直してみませんか。
あなたの健康づくりを健康度測定室がお手伝いします。

日時
▽12月3日(木) 午前10時-11時、正午-午後10時
▽12月9日(水) 午後6時-7時、8時-午後12時
▽12月19日(土) 午後1時-2時、3時-午後1時

場所 いきいきプラザ
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
☎(週) 11334

※ 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。

なぎなた教室生募集
なぎなたで、汗を流してみませんか。初めての人には、体験教室を行います。障害者や外国人も大歓迎です。

練習日時 毎週木曜日(祝日を除く)
午前9時30分-11時30分
練習場所 市民スポーツセンター(剣道場)

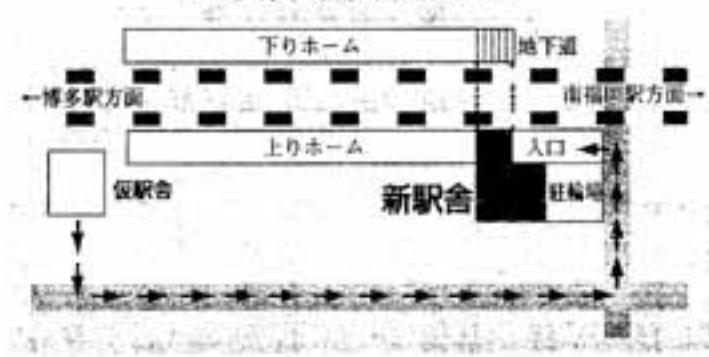
※ 運動ができる服装でお越しください。武道具は用意していません。

JR笹原駅新駅舎が完成 11月21日営業開始

JR笹原駅は、11月21日(土)から新駅舎での営業となります。新駅舎の乗降口と駐輪場は、仮駅舎から南福岡駅側に250m移動します。また、仮駅舎の乗降口と駐輪場は閉鎖されますので注意してください。

問い合わせ先 JR笹原駅
☎(572) 7141

JR笹原駅新駅舎見取り図



健康度測定室 日曜日特別教室12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。

あなたも健康づくりにチャレンジしてみませんか。
○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。体脂肪測定も行いません。
日時 12月6日 午前10時-11時、午後2時-3時

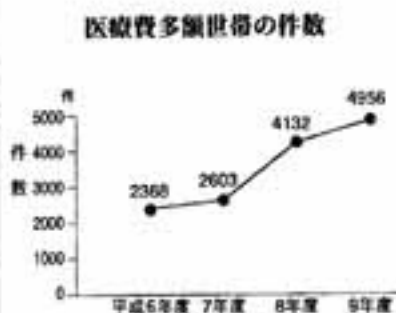
○エアロビクス(予約不要)
運動しやすい服装で直接おいでください(室内維持費)。

日時 12月20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度測定室
☎(週) 11334

医療費の現状

1か月に30万円以上の医療費がかかった世帯(医療費多額世帯)の件数は、年々増え続けて



います。

病気がかかってしまったら、1日でも早く病院で治療してもらわなければならないため予防することはとても大切です。

病気の早期発見、早期治療のためにも、年に一度は健康診断を受けましょう。

健康診断のポイント

- 年に一度は必ず受けましょう
- 精密検査は必ず受けましょう
- 通院中でも受けましょう
- 検査結果を記録・保管しておきましょう

(国保年金課)

星の観望会

春日市野外活動場内の星の館(天体観望所)では、星の観望会を行っています。皆さんの参加を待っています。

なお、公共の交通機関がないため、車でお越しください。

日時 12月12日(土)
午後7時～9時(予定)

場所 春日市野外活動場星の館

(天野城市牛園)

対象 市内居住者(中学生以下は保護者同伴のこと)

参加費 高校生以上2000円、中学生以下1000円

募集人員 20人程度(申し込み多数の場合は抽選で決定)

申込方法 往復はがきに、住所、氏名(保護者同伴の場合、保護者名も)、年齢、電話番号を記入し、12月4日(金)までに申し込む

(必要) までに申し込む

申込・問い合わせ先 社会体育課

「星の観望会」係(〒836

0831-666-28
(51) 3234

Home Doctor

ホームドクター 72



城野産婦人科クリニック

城野 晃

おりもののしくん

おりものについて、友だちと話したことはありませんか。おそろく、話題にのぼったことさえないという人も多いのではないのでしょうか。よほどのことがない限り、気をつけて見たことがない、あるいは、気にしたこともないという人がほとんどだと思います。

おりものとは、子宮けい管粘液とちつつ分泌液が混ざり合ったもの

で、月経周期に応じて、その量や性質、状態に変化がみられます。

おりものは乾燥すると色が変わる場合がありますが、乳白色、または透明で特に強い臭いがなければ正常です。また、分泌量はかなり個人差があります。とりあえず、月経周期にあわせて、一度自分のおりものをチェックしてみるのも良いと思います。

ホルモンの状態はどうか、さまざまなことがわかります。

ちつつは本来、細菌が活動しにくい環境になっています。正常な状態なら膈ホルモンの分泌が活発な期間は、ちつつ内に常時存在しているデーデルラインかん菌という細菌のおかげで、強い酸性になっているため、外部から細菌などが侵入してきても、それらを退治し

てくれる働き(自浄作用)があります。

しかし、ホルモンバランスの崩れ、抗生物質の服用、体調不良などが原因で、この自浄作用の力が低下してしまうことがあります。すると普通ならば死滅させることができる菌が繁殖し、炎症をおこすなど異常なおりものが出る原因となります。

おりものの量や色、臭いなどの状態が、いつもに比べて変化していたら、なんらかの病気が考えられます。

おりものの状態と代表的な病気をまとめてみました。気になる症状がある場合には、早めに専門医に相談ください。

色	特徴	疑われる病気
白色	酒カスまたはカッターチーズ状かゆみを伴う	カンジダちつつ外陰炎
黄緑色	悪臭がある・泡が出る・かゆみを伴う	トリコモナスちつつ炎
黄色	下腹部腹痛がある	りん病
	排尿痛がある	クラミジア感染症
茶褐色	血がまじる悪臭がある	非特異性ちつつ炎
		ガン
透明	排膿期に限る量が多い	萎縮性ちつつ炎
		ガン
		正常

おりものの状態と代表的な病気



催し

航空自衛隊西部航空音楽隊
ファミリーコンサート 98

日時 12月10日(木)
午後6時30分

場所 大野城まどかびあ大ホール
(大野城市曙町2-3-1)

内容 マーチ 吹奏楽曲▽2部
クリスマスファンタジー
※ 入場は無料ですが、整理券が必要
です。整理券は、11月20日
(金)から、大野城まどかびあで配
布します。

郵便で申し込む場合は、往復
はがきに住所、氏名を記入し、
郵送してください。

申込・問い合わせ先 西部航空音
楽隊広報係 (〒801-0800
4原町3-1-1)
☎(函) 4031

母子家庭親子 レクリエーション

春日市母子家庭福祉会では、母
子家庭の親子を対象にミカン狩り
を行います。みんなで一緒に楽し
い1日を過ごしませんか。多数の
参加を待っています。

日時 11月22日(日)

午前9時～午後3時30分
(集合は午前8時30分)

集合場所 市役所玄関前
行き先 坂井ミカン園(大牟田市)
募集人員 55人(定員になり次第
締め切り)
参加費 1家庭1,500円(ミ
カン1袋付)

持ってくるもの ミカン狩り用の
はさみ、水筒

申込方法 11月19日(木)までに電話
で申し込む
申込・問い合わせ先 福祉課母子
児童係
※ 昼食は用意します。

ふれ愛バザー

あけぼの会ひこうせん(春日市
障害児親の会)では、ふれ愛バザ
ーを行います。

日時 11月22日(日)

午前10時～午後2時
場所 春日市社会福祉センター
(算町3-10-1)

内容 不用品バザー、飲食コーナ
ー、子どもの遊びコーナー
など

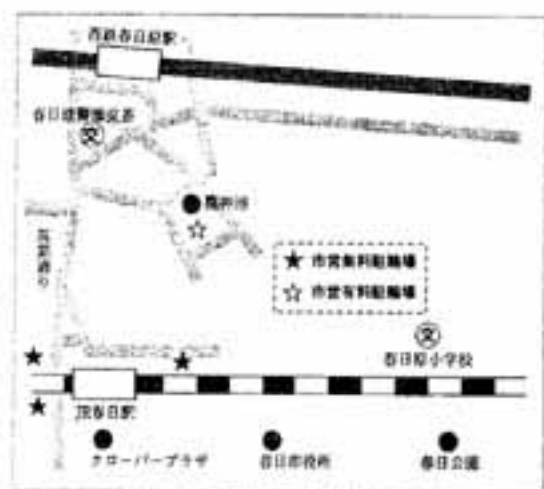
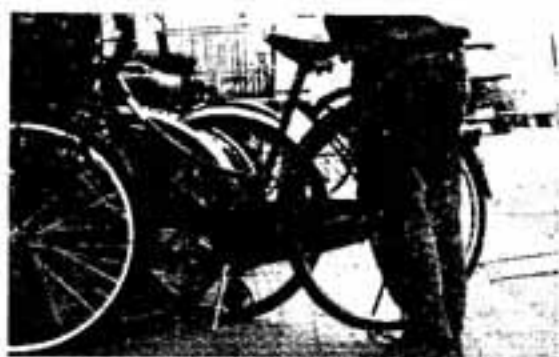
問い合わせ先 ひこうせん事務所
☎(函) 7607



道路や歩道に自転車をとめるのはやめましょう 駐輪場を利用しましょう

西鉄春日原駅およびJR春日
駅周辺は「自転車放置禁止区域」
です。
市では、随時、放置自転車を
撤去していますが、特に西鉄春
日原駅周辺では自転車の放置が
多く、歩行者や自動車などの通
行の妨げとなっています。
西鉄春日原駅の近くには龍神
池駐輪場(有料)があります。
また、JR春日駅の周辺には無
料駐輪場が3か所あります。
安全で住みよい春日市にする
ために、自転車は駐輪場へとめ
るようにしましょう。

(土木課)



第2回福岡県障害者芸術祭
「心に響くアートたち'98」

県内の障害者の文化・芸術活動の振興を目的として、第2回福岡県障害者芸術祭を行います。入場は無料です。

作品展

期間 12月9日(木)～13日(日)

時間 午前10時～午後5時

会場 クローバープラザ大ホール

(原町3-1-17)

セルバザール

(作品展と同時間開催)

障害者授産施設・福祉作業所で働く人たちが作った作品展の展示即

売を行います。

わたぼうし唄り部楽公演

「唄りの天降」

日時 12月9日(木)

午後2時～3時30分(同場)

午後1時30分

会場 クローバープラザクローバ

ーホール

表彰式および記念講演

日時 12月12日(日)

午後1時～4時15分

会場 クローバープラザクローバ

ーホール

テーマ 心の声が聞こえますか？

講師 岸川悦子さん(童話作家)

※ わたぼうし唄り部楽公演、表

彰式および記念講演は、事前の

「こんにち」は「保健婦」です

糖尿病の治療は

健康的な生活が1番

最近、市が行う基本健康診査の結果を見ていると、血液検査の血糖値が高く、精密検査が必要の人が増えています。受診結果で空腹時の血糖値が110mg/dl以上の人は、糖尿病の恐れがあります。糖負荷試験などの精密検査を必ず受けるようにしましょう。

糖尿病は、インスリンというホルモンの不足やその働きが不

十分となることで、血液中のブドウ糖が多くなりすぎる病気です。初期には自覚症状が表れにくいのですが、次第に血管などに影響を及ぼし、全身に障害を起す可能性があります。早期発見するためには、定期的に尿検査や血糖検査を受けることが必要です。

血糖の高い状態が続くと、①のどが渇く②トイレが近くなる③急激な体重の減少④体がだるい、疲

申し込みが必要です。11月24日(火)までに、県社会福祉協議会地域課へ電話またはFAXで連絡してください。その際、どちらの催しに参加希望をお知らせください。

申込・問い合わせ先 県社会福祉協議会地域課(クローバ

ーホール)

電話(33) 3377

ファクス(33) 3369

県立小郡養護学校文化祭

今年度のテーマは、「夢と希望、たのしい文化祭」。

皆さんのお越しを待っています。

れやすいなどの症状が出てきます。

このような症状を長い間放っておくと、ついには合併症を起す

①神経障害(手足のしびれや痛み、ひどい下痢や便秘など)

②網膜症(網膜の血管が詰まり、出血して進行すると失明に至る)

③腎症(初めはタンパク尿が出る程度からひどくなれば腎不全になり人工透析を受けなければならなくなる)

があります。このほかにも合併症は全身に及びます。

糖尿病と診断されたら、定期的

す。

日時 11月22日(日)

午前10時～午後2時30分

場所 県立小郡養護学校(小郡市下岩田234-1-3)

内容 ステージ発表、作品の展示・販売など

問い合わせ先 県立小郡養護学校

電話(0942) 3437

ファクス(0942) 9217

あすばるフェスタ

春日市女性の会では、あすばるフェスタの会場で福祉映画「二本の手」を上映します。

に受診し、血糖のコントロールがうまくいっているかをチェックすることが必要です。

治療は「食事療法」と「運動療法」が中心です。糖尿病になったらおいしいものも食べられず、楽しみもないと考える人が多いようです。しかし、バランスよく適量を食べる糖尿病食は、健康にいい食事なのです。

また、運動(ウォーキング、ジョギング、水泳など)を行うことも大切です。これは糖尿病以外の生活習慣病を予防するためにも不可欠です。

糖尿病があっても悲観的にならずに、自分の望む充実した生活を送るために治療を続け、血糖値を

できるだけ正常に近づけて合併症を防ぎましょう。

食事や運動のことは主治医の指示を受けましょう。必要があれば市の保健婦や栄養士にも相談ください。

申請・問い合わせ先

▽井上(☎070-1390)

▽春口(☎06-6355)

定員 300人

※ 入場整理券が必要です。事前に電話で申し込んでください(大人1,000円、子ども600円)。

血糖コントロールの一般的な目標

血糖のコントロール	目標値	許容範囲	
血糖値 (mg/dl)	空腹時	～120	～140
	朝食後	～160	～200
ヘモグロビンA1c (%)	～7.0	～8.0	

※ ヘモグロビンA1c (HbA1c) の値は過去1～2か月間の平均的な血糖値を教えてください。

保健婦 宮川 はつ枝



教室・講習

子育て教室参加者募集

1歳未満の子どものとその親の交流の場です。自由に参加ください。
日時 12月9日(木)
午前10時30分～正午
場所 いきいきプラザ
内容 乳幼児の絵本の紹介
講師 市図書館
問い合わせ先 健康課
☎(通) 1134

働きたい女性のための技術講習会

①ワープロ(ビジネス文書作成のための基本操作の習得)
②期間 平成11年1月13日(木)～2月12日(金)(原則として毎週月～金曜日 計21日間)
③定員 20人(面接のうえ選考)

▽会場 久留米市勤労婦人センター
1(久留米市諏訪野町18-30-6)

②医療事務(病院窓口での受け付けや医療費の計算を行うための基礎知識)
▽期間 平成11年1月18日(開)～3月16日(休)(原則として毎週月、水、金曜日 計21日間)
▽定員 28人(面接のうえ選考)
▽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 県福岡東総合庁舎5階)

時間 いずれも午前10時～午後4時
対象 長く職場を離れていて、再就職を希望する女性
受講料 無料(ただし、教材費などは自己負担)
申込方法 ①は11月24日、25日に、②は11月25日、26日に県女性就業援助センター(☎092-2438)に電話で申し込む(この時に面接の日時を指定します)

○国際交流協会
英語・中国語
春日市国際交流協会では、英会話教室、中国語教室の生徒を募集しています。

語学教室生徒募集

○子ども英会話教室
開催日 毎週末曜日
対象 小学4～6年生
○国際交流協会STEP1(英検3級程度)
開催日 毎週末曜日
対象 中学生以上
○国際交流協会STEP2(英検準2級程度)
開催日 毎週全曜日
対象 中学生以上
○国際交流協会STEP3(英検2級程度)
開催日 毎週全曜日
対象 中学生以上
○中国語教室(初心者向き)

私たちが相談に乗ります。

障害者相談員制度

市には障害を持つ人やその家族が抱えるさまざまな問題について、相談を受ける制度があります。気軽に利用してください。

○身体障害者相談員

身体障害者のいろいろな悩みや問題について相談に応じ、問題解決を援助します。

▽勝野明美(大字上白水165-57 ☎50-5258)

▽金堂正芳(大字上白水375-1 ☎50-0178)

▽田川佐智子(大字上白水506-3 ☎50-0173)

▽松尾志郎(光町2-66 ☎50-6832)

▽小瀬セツ子(大字上白水15-8 ☎50-6471)

○精神薄弱者相談員

知的障害者のいろいろな悩みや問題について相談に応じ、問題解決を援助します。

▽英木喜代子(大字上白水392-4 ☎50-3957)

▽西田紀代子(小倉3-69-2 ☎50-0915)

○ろうあ者相談員

聴覚などに障害がある人と関係機関との間の手話通訳や、障害者本人またはその家族からのいろいろな相談に応じます。

なお、相談員は市役所福祉課にいます。

▽井上郁枝(月・火・木)

▽西尾克子(月・水・金)

☎(通) 1154

☎(通) 1111(内線1914)

開催日 毎週土曜日
対象 成人
期間 平成11年1月～3月
時間 午後7時～8時30分
場所 クローバープラザ(原町3-1-7)
受講料 (3か月分)
▽会場 7,500円
▽会場以外 10,500円
※ 協会に入会を希望する人は、

入会金として2,000円が必要です。

定員 各20人(定員になり次第締め切り)

申込方法 12月10日(木)までに電話またはFAXで申し込む

申込・問い合わせ先 浦

☎(通) 9013 (FAX)

兼用)

赤十字救急法救急員養成講習会
参加者募集

日本赤十字社福岡県支部では、災害や事故にあった人、急病になつた人に応急手当をするための救急法の講習会を開きます。

日程 11月28日(土)30日(日)
時間 午前9時～午後5時
場所 日本赤十字社福岡県支部
3階会議室

定員 50人(定員になり次第締め切り)

内容 △応急手当の基本△心肺蘇生法△止血と傷の手当△骨折の処置△急病△包帯法(三角きん)△運搬法△救

国保 いろいろ
高額療養費

病気やケガで治療したときに病院に支払う一部負担金が高額になつたとき、負担を軽減するのが高額療養費の制度です。

63,600円を超えたら

高額療養費は、一人で同一月内に支払った一部負担金が63,600円(基準額という)を超えたとき、申請すると63,600円を超えた金額が世帯主に払い戻さ

対象 満15歳以上の健康な人
参加費 2,000円(教材費は別途必要)

申込方法 住所、氏名、生年月日、職業を記入の上、80円切手をはった返信用封筒を同封して、11月24日(月)までに申し込む

申込・問い合わせ先 日本赤十字社福岡県支部(〒805-8503福岡市南区大橋3-1-1)

☎(093) 1171



れます。ただし、市民税が非課税の世帯は、基準額が35,400円となります。こんなときは別計算
高額療養費の計算は、次のとおりです。

- △暦月ごとに計算
- △病院ごとに計算
- △入院と通院は別計算
- △総合病院は、診療科ごとに別計算
- 対象とならないもの
- △差額ベット代など保険がきかない費用
- △入院時の食事の自己負担分

その他

なんでも労働相談

県では、なんでも労働相談98を行います。

労働に関する問題で困っていることや、知りたいことなど、気軽に相談ください。相談は無料、秘密は守られます。

日時 11月26日(木) 午前10時～午後7時

会場 アクロス福岡1階山形ホール(福岡市中央区天神1-1-1)

内容 △なんでも労働相談コーナー

1年間に4回以上の特例

一つの世帯で、1年間に高額療養費に4回以上該当する場合、4回目からは基準額が37,200円(市民税非課税世帯は24,600円)となります。

合算の特例

一つの世帯で、同一月内に2か所以上の病院で治療したり、二人以上が治療を受けた時、それぞれの一部負担金が30,000円(市民税非課税世帯は21,000円)以上の場合合算することがあります。

この場合、合算して63,600円(市民税非課税世帯は35,400円)を超える金額が払い戻

1▽ビデオコーナー▽パネル・ポスター展示、資料コーナー

相談員 県労働部職員、大学教授、弁護士

※ 弁護士による相談は午後3時からです。

問い合わせ先 県福岡労働福祉事務所 2538

陸・海・空自衛隊生徒募集

受付期限 平成11年1月4日(月) 採用予定数 △陸上 約250人 △海上 約60人 △航空 約50人

応募資格 平成11年4月1日現在

されます。

長期療養を要する病気の人工透析などの療養者は、申請により特定疾病療養受給証をもらうと、その療養について、自己負担の限度額が1か月10,000円になります。

高額療養費の貸し付け

高額療養費の払い戻しは、診療を受けた月から3か月以上かかります。入院が続いたりすると、生活費への影響も心配されます。

このため、病院に支払う治療費を立て替えるのが貸付制度です。高額療養費の90%以内 貸付金額は、高額療養費に相当する金額の90%以内です。

15歳以上17歳未満の男子で中学校卒業者(卒業見込みの人を含む)

試験日 平成11年1月5日(火)

試験科目 国語、社会、数学、理科、英語、作文

待遇 △給与 154,500円(月額) △手当 期末勤動手当(5・2か月分)

△衣食住 学生宿舎で生活し、被服、寝具、食事などは無料

△休暇 2週間程度の連続休暇が年3回

問い合わせ先 △福岡地方連絡部福岡募集事務所 ☎(093) 7450 △市市民課

返済は

貸付金の返済は、後日払い戻される高額療養費から差し引くことにより自動的に行われます。高額療養費の申請に必要なもの △領収書(貸し付けの場合は請求書)

書

△印かん △保険証 △世帯主の振込口座がわかるもの(通帳など) 社会保険の加入者 社会保険事務所または勤務先にお尋ねください。

詳しくは、問い合わせください。 [国保年金課(国保係)]

肢体不自由児のための
高等学校奨励学生募集

高等学校在学中または、来年度進学予定の肢体不自由児に対し、奨励金（年額35,000円）を交付する制度があります。いろいろな条件がありますので、事前に窓口で相談ください。
申込期限 12月10日(木)
申込・問い合わせ先
▽市福祉課母子児童係
▽県肢体不自由児協会
☎(88) 5723

青年海外協力隊募集説明会

国際協力事業団では、平成10年度隊員の募集説明会を行います。
日時 11月20日(金)
午後6時30分～8時45分
場所 アクロス福岡7階大会議室
（福岡市中央区天神1-1-1）
対象 満20歳から39歳までの日本国籍を持つ人
問い合わせ先 国際事業団九州国際センター
☎093(87) 8349

住宅需要実態調査にご協力を

建設省は、国や地方公共団体の住宅施策の資料とするため、全国で約11万世帯を対象に「平成10年住宅需要実態調査」を行います。春日市でも無作為に抽出した312世帯が対象となります。対象となった世帯はご協力ください。
調査日 12月1日(火)
調査方法 調査員が訪問して調査表を配布し、後日回収する
問い合わせ先 県住宅課
☎(88) 1111



●介護用品・洋式トイレ手すり(47cm×47cm)とふろ用手すり(ふろの縁幅8cmまで使用可)▽完全清浄済▽8千円で▽市川(須玖南) ☎(88) 45662
△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)、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。

にんじん地
今月の健康料理



大豆製品は、タンパク質やカルシウムを豊富に含んでいます。動物性の脂肪やコレステロールが気になる人、乳製品はちよつと苦手という人は、積極的に利用しましょう。
材料(4人分)
▽木綿豆腐 1丁
▽マインゲン 200g
▽とけるチーズ 80g
▽みそ 40g
▽牛乳 大さじ4
▽砂糖 30g
▽しょうゆ 小さじ1
作り方
①豆腐は水気を切り、縦二つに



切った後、それぞれを四つに切り、8等分しておく。
②インゴンは塩ゆでして、半分に分けておく。
③なべにみそ、砂糖、牛乳、しょうゆを入れて火にかけ、弱火でよく練る。
④耐熱皿に豆腐、インゲン、チーズを順に乗せ、上に③の合わせみそをかけて、オーブントースターで7-8分焼く。
一人分熱量 219kcal
春日市食生活改善推進会

市民スポーツセンターに
テニスコートと温水プール建設

12月10日(木)から駐車場が
利用できなくなります。



市民スポーツセンターに雇用促進事業団による勤労者のための総合スポーツ施設が建設されます。
この施設には、テニスコート3面と25mプールやスライダープールなどを備えた室内温水プールがつくられます。
この施設の建設用地となる同センターの50mプール横駐車場は、12月10日(木)から利用できな

くなりまます。
市民スポーツセンターを利用する皆さんには何かと不便となりますが、弓道場横駐車場およびふれあい文化センター駐車場の利用をお願いいたします。
なお、新しい施設は、平成12年3月に完成の予定です。
(社会体育課)

12月1日は世界エイズデー
エイズ相談・検査を行います

筑紫保健所では、世界エイズデーキャンペーンの一環として、エイズ相談とHIV抗体検査を、とく名・無料で行います。
日時 12月1日(火)
午前9時～午後8時
場所 筑紫保健所(大野城市白木原3-5-25) 筑紫総合庁舎1階
※なお、通常は毎週火曜日の午前9時から11時まで、同様の相談・検査を行っています。
問い合わせ先 筑紫保健所
☎(88) 1811



市無料法律相談 (月1回)

▷11月18日(水)・12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8時30分～15時▷問い合わせは市役所秘書広報課広報広聴係

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▷☎(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火曜日▷10～16時▷市内各保育所

この活力がわいてきて、つな気がする。これに期待したい。

(後)

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

▷12月1日(火)・8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

読者啓蒙者のための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

グリーン・ツーリズムの予感

そろそろ冬がやってくる。温泉好きにはたまらない季節だ。そうではなくともこの季節、自宅に入るせまいふろでさえ、ささやかな幸せを感じるひとときだ。▼底冷えのする経済情勢が続くこの時代に、温泉なんてのんきな話題で気がひけるが、決して浮かれた話ではない。温泉と観光地巡りに代表される職場旅行に一石を投じられそうなのが、親睦を兼ね、月曜からの活力を求めて出かけたはずの職場旅行なのに、終わってみれば必ずいつもワンパターン。「土曜出発駆け足観光、1泊2日の温泉宿、宴会完結一日酔、観光そこそこ」は過ぎ去り、なのだ。▼もちろん温泉に罪はなく、自分が問題なのは百も承知。だがどうにもならない。ならばプランそのものに改革あれと願っていたところに出現したのが「グリーンツーリズム」。▼何やら農村や漁村そして山村に遊ぶ旅という。つまり、やたら観光地を駆けめぐるのはきつぱりやめ、ひとところでは地の人とのんびり過ごしては、というものらしい。▼なるほど、これだと、たとえ1泊2日でも、明日の活力がわいてきて、つな気がする。これに期待したい。

