

かすが

5月30日から6月5日まで ゴミ減量化推進週間

5月30日は「リ・ゼロの日」、6月5日は「世界環境デー」...「環境の日」です。そして、この間の1週間は「ゴミ減量化推進週間」です。

ゴミの問題については、市民さんの身近な環境問題として、古紙回収や分別収集にご協力いただいています。しかし、全体的には、ゴミの排出量は増加する一方です。

あなたが出したゴミの中にも、再利用（リサイクル）できるものがたくさんあります。

「リ・ゼロ」そのものを減らすとともに、積極的に資源として再生利用することが、大切になってきています。皆さんも、毎日出る「リ・ゼロ」についてもう一度見直してみましよう。

(生活環境課)

香のクリーン作戦



市制25周年の節目にあたって



春日市長 白水清

本市は、昭和47年4月、「3万人特例法」により、人口45,016人で市制を施行し、以来25年を経た現在では、福岡都市圏の住宅都市として人口10万人を有するまでになりました。

都市基盤の整備、教育文化の充実、社会福祉の向上へと都市づくりも時代の変遷とともに変化し、市民の価値観もハード面からソフト面重視へと確実に移行しております。

今後は、新たに発生する行政サービスに十分対応できる体制づくりこそが地方自治体の課題であると認識し、私の政治信条であります「感動・慈愛・やすらぎ」の三つをキーワードに、住民自治の本旨を踏まえながら、市民と共に手を携え「明日の春日」を創造してまいります。

四季を感じる 春日の風景づくり

本市は、それぞれの地域の実情にあった公園の整備を行い、水と緑豊かな潤いのあるまちとして発展してきました。

本年度は、春日原南地区に「仮称・春日原南第2公園」を整備し、また、上白水地区に「仮称・上白

水天神の木公園」の用地を確保し、整備します。

また、「大谷ふれあい公園」の完成に向け努力します。

本市に残る一団の良好な緑地である「春日の森」は、後世に残す市民の財産として守っていくため、用地の取得を行います。

春日市らしさを備えた都市の景観づくりである「春日市サイン計画」は、最終年度を迎え、引き続き整備するとともに、市民の都市

景観に対する意識高揚を図ります。

ロマンを感じる 春日の文化づくり

地域文化は、先人の文化遺産の上に築かれ発展してきました。

市民が地域の文化や歴史に対する認識を深め、大切に守り伝え育てていくことは後世の人々への義務であると考えます。

市制25周年事業でスタートした「奴国の丘歴史公園整備事業」については、本市の共生文化の歴史

を学ぶにふさわしい奴国の館を建設するとともに、引き続き公園整備を行います。

また、多様化する文化芸術活動を支援し、幅広い市民文化の醸成を積極的に推進するため、春日市ふれあい文化センター旧館の改修工事を行い、より機能的な施設として各種文化団体などが活用できるように整備します。

さらに、学校開放を促進して、本年度も小・中学校の多目的ホールなどの開放や講師を派遣しての「OA教室」を開くほか、市民が生涯学習の場として積極的に利用しやすい環境の整備を進めます。



ゆとりを感じる 春日の街づくり

都市づくりの骨格を形成する都市計画道路は、交通混雑が日常化するなど早急な対策が求められています。

特に、南北幹線道路である「福岡筑紫野線」は慢性的な交通渋滞を引き起こしており、その解消のために、本年3月から中央線変移規制が実施されたところです。

今後、引き続き「長浜・太宰府線」、「筒井小倉線」、「那珂川宇美線」とともに、抜本的な解決に向けて、交通環境の改善と街路事業の整備を促進します。

西鉄春日原駅周辺整備については、「西鉄大牟田線高架事業」とあわせて再開発が必要であるため、「西鉄春日原駅周辺整備計画策定調査」を行うとともに、長年の懸案でありました「西鉄大牟田線連続立体交差事業」についても、国の補助を受け、調査を実施します。

また、「丁R春日原駅周辺整備事業」については、本年、駅舎とそれに伴う自由通路などの設計を行い、各関係機関と協議を進めながら事業の推進を図ります。

近年の都市化の進展に伴い、市民の生命、財産を災害から守るための防災計画は都市の課題であ



り、災害時における情報は一刻をあらそう重要なものです。

このため、県の「防災・行政情報通信ネットワーク整備事業」として、通信衛星を利用した防災行政無線の再整備を行います。

連帯を感じる 春日の絆づくり

心身共に健康で安心して生活できる「福祉社会」の実現は、10万市民の願いであり、質の高いきめ細かな福祉サービスが求められています。

障害者福祉については、心身に障害を持つ人たちが、地域社会において充実した生活を送ることができるよう、自立に向けての訓練

や学習の場として、また、障害者を持つ人たちが地域の人々とともに交流できる拠点施設として、「障害者福祉センター」の建設計画を進めます。

時代の変遷とともに、女性の感性と能力を活かした社会活動が盛んになりました。

本市におきましても、男女共同参画社会の実現に向け、「春日市女性行動計画」の推進を図ります。

特別養護老人ホームについては、家庭での介護が困難なお年寄りや、痴ほう性のお年寄りを対象に、デイ・サービスセンター、在宅支援センターなどを備えた施設として平成11年の開所を目指しています。

情熱を感じる 春日のひとづくり

本年度から、児童・生徒の登校拒否やいじめなど、さまざまな問題行動に専門的かつ積極的に対処していくため、春日南中学校に臨床心理士による「スクールカウンセラー」制度を導入します。

学校の新設については、住宅都市整備公団などによる一団の住宅開発に伴う児童の増加に対応するため、平成11年4月開校を目指す「日の出小学校」の建設に着手します。

また、年次計画により校舎の大

規模改造を行っていますが、本年度は、春日東中学校校舎内部改修のための設計を委託し、春日西小学校および須玖小学校については、校舎内部の改修工事を実施します。さらに春日東小学校に身障者用エレベーターを設置して、障害者に優しい施設へと改善します。

各小・中学校の図書室に専任の図書司書などを配置して、学校図書機能の充実を図ります。

保育所については、本市西部地域における保育需要の急増に対応するため、白水保育所の施設整備を行います。

この計画の 実現に向けて

地方分権の推進に伴い、地方自治体は、より自主的、主体的な行政の運営を行わなければなりません。そのために「春日市行政改革大綱」に基づいて、計画的に諸改革を実施します。

本年度は、社会経済情勢の変化に対応するため、一部組織機構を見直し、強力的な行政運営を図ります。

今後とも、時代の要請を的確に把握するとともに、創意と工夫をこらした「個性発信都市・かすが」の実現に向け努力します。

平成9年度 予 算

総額 **417** 億 **9** 千 **8** 百万円

「予算」ってご存じですか。簡単に言うと皆さんが納める税金の使い道です。そして、予算を見ると春日市のこれから1年間の動きが分かります。平成9年度の春日市予算は、「施政方針」(2~3ページ)で紹介しました事業の推進を目指しています。また、財政事情が厳しいので、効率的な運営や経費の節減を考えて予算をつくりました。それでは、今年度の予算の概要を紹介します。



平成9年度予算額

平成9年度の全会計予算額は、417億9,841万8千円で昨年度に比べ1.8%の伸びとなっています。

予算(全会計予算総括表)

(単位:千円)

区 分	9年度	8年度	増 減	伸率(%)
一 般 会 計	25,819,778	25,308,285	511,493	2.0
特 別 会 計				
国民健康保険事業特別会計	5,103,790	4,774,565	329,225	6.9
老人保健医療事業特別会計	5,716,500	5,469,128	247,372	4.5
駐車場事業特別会計	51,214	49,463	1,751	3.5
土地取得事業特別会計	10,945	49,217	-38,272	-77.8
繰越下水道事業会計	5,096,191	5,408,127	-311,936	-5.8
合 計	41,798,418	41,058,785	739,633	1.8

予算の種類

市の予算は3種類あります。それぞれの予算(使い道)に、それぞれの財布があるというようなものです。

- ◆一般会計◆ 一般会計は、皆さんが納めた税金や国、県からの補助金などを財源として、福祉や教育、道路整備などを行うための基本的予算です。
- ◆特別会計◆ 特別会計は、国民健康保険事業などの特定の事業を行うための予算です。春日市には四つの特別会計があります。
- ◆企業会計◆ 企業会計は、下水道事業を行うための予算です。

一般会計予算 歳入(収入)

258億1,978万円

9年度の一般会計予算は、258億1,978万円で、
昨年度に比べ5億1,149万円(2.0%)の伸びです。



歳入(市に入る予定のお金)の主なものは、市税(市民税・固定資産税・軽自動車税など)や地方交付税(自治体の財政力に応じて国から交付される)、市債(借入金)、国・県支出金(事業に対する国・県補助金など)などです。



個人市民税	51億6,122万円
法人市民税	5億7,676万円
軽自動車税	5,790万円
市たばこ税	4億9,500万円
固定資産税	37億27万円
都市計画税	6億6,201万円

都市計画税

都市計画税は、市が行う都市計画事業や土地区画整理事業の財源となります。

平成9年度は、街路事業、公園事業、下水道事業、市債償還金などに使う予定の、総額64億6,547万円の財源の一部に充てられます。

自主財源と 依存財源

歳入でよく使われるのが、「自主財源」と「依存財源」です。自主財源は、市税のように市が自主的に調達できるお金のことです。この自主財源の比率が大きいほど行政活動の自主性と安全性が高いといえます。

9年度の自主財源は、127億7,968万円で歳入総額の49.5%です。これは、昨年度より1.1ポイント上がっています。

一方依存財源は、国・県によって定められた額を交付されたり、割り当てられるお金です。9年度の依存財源は、130億4,010万円で歳入総額の50.5%です。

歳出（使われるお金）の見方として、予算を使う性質ごとに分類した「性質別歳出分類」と、使う目的ごとに分類した「目的別歳出分類」の二つがあります。

一般会計予算

歳出（支出）

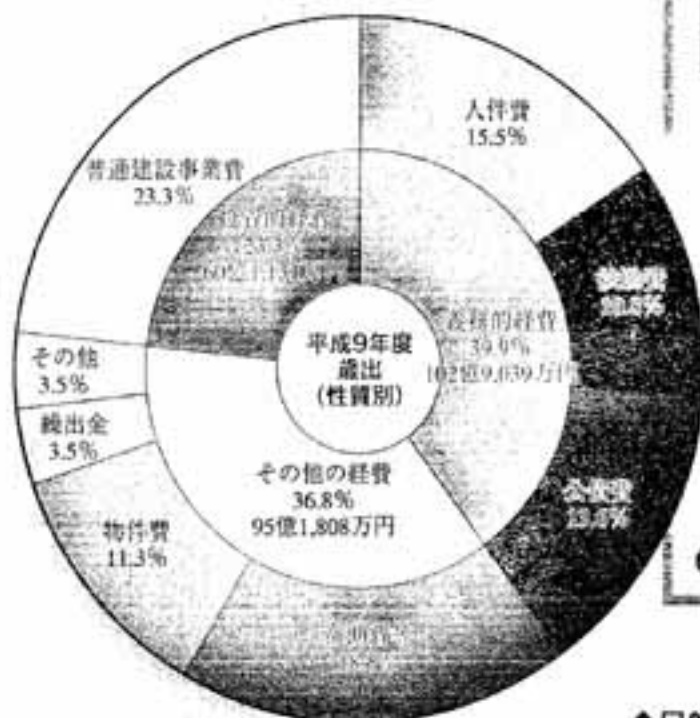
◆性質別歳出分類◆

性質別分類は、市の財政運営や経済的機能状況を知ることができ、義務的経費、投資的経費、その他の経費に分けることができます。

義務的経費と投資的経費

義務的経費は、職員の給与などの人件費、借入金返済のための公債費、生活保護費などの扶助費があります。これらは、市の運営のために、必ず支払わなければならない費用です。この割合が大きいと、市が自由に使えるお金が少なくなります。

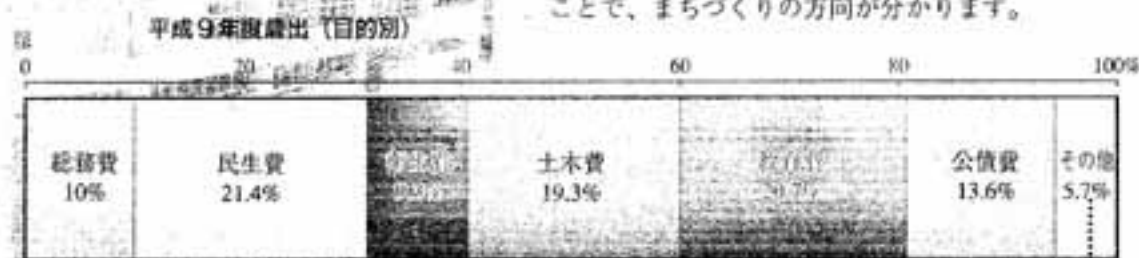
投資的経費は、まちづくりの充実のために将来に残るものの購入、建設に充てるもので普通建設事業や災害復旧事業などがあります。これは、多いほど望ましいと言われていますが、この財源に充てるために市債を多く発行すると、将来、借入金返済のための義務的経費（公債費）が増大することになります。



◆目的別歳出分類◆

目的別分類は、どのような事業にいくら使うかを表すものです。市が行う事業には、1年で終わるものもあれば、何十年と続けなければならないものがあります。

まちづくりは、長い時間が必要です。この動きを見ることで、まちづくりの方向が分かります。



総務費	市役所の一般的な事務経費や選挙、まちづくりなどのために使います。 25億8,164万円
民生費	高齢者・障害者・児童・生活保護者などの社会福祉事業のために使います。 55億2,622万円
衛生費	健診や予防接種などの保健事業・ゴミやし尿処理のために使います。 24億3,255万円
土木費	道路・橋・河川・公園・公営住宅などの維持、建設、管理のために使います。 49億8,824万円
教育費	小・中学校、公民館、体育施設などの管理、運営、建設のために使います。 53億4,383万円
公債費	市の借入金の返済金です。 35億1,422万円

議会費	2億7,372万円 (1.1%)
労働費	7,934万円 (0.3%)
農林水産業費	4,295万円 (0.2%)
商工費	2億9,761万円 (1.2%)
消防費	7億3,256万円 (2.8%)
災害復旧費	3万円 (0.0%)
諸支出金	359万円 (0.0%)
予備費	4,538万円 (0.1%)

※ 予算についての問い合わせは財政課まで。

TOPICS

トピックス

■ 福岡・春日イーグルスFC (フットボールクラブ)

国際サッカー大会

“イオン・オブレメンコ杯”で優勝

ルーマニアで3月29日から4月1日にかけて行われた、欧州で有名なサッカー選手イオン・オブレメンコの追悼大会で、福岡・春日イーグルスFCのジュニアユースチーム(中学生24人)が優勝しました。

4月9日、同チームの西堀英雄キャプテン、鶴尾哲也副キャプテンらが市役所を訪問。白水市長に優勝の報告をしました。

引率した渡辺透ジュニアヘッドコーチは「予想通り相手チームは一流。選手たちにとって素晴らしい経験だった。ぜひまた連れて行きたい」と早くも来年の抱負を語っていました。



■ 学校給食で文部大臣賞受賞

春日野小学校

春日野小学校が、学校給食で文部大臣賞を受賞しました。

同校では、子どもたちが自分で考え、自分で選んで食べることができるようにと、カロリーを自分で計算してメニューを決めるバイキング給食や、複数のメニューの中から事前に予約するリザーブ給食など工夫を凝らした給食を取り入れています。

今回の受賞は、魅力ある学校給食をテーマにこのようなさまざまな給食教育活動や、栄養士による栄養指導を行うなど、教師や栄養士、保護者が一体となった取り組みが認められたものです。



■ 道行く市民に交通安全の呼びかけ

交通安全キャンペーン

春の全国交通安全運動に併せて、春日市でも4月7日に西鉄春日原駅前とJR春日駅前で、交通安全キャンペーンを行いました。

キャンペーンには、白水市長ら三役と春日市交通安全指導員などが参加。通勤、通学者やドライバーにチラシなどを配り、交通安全を呼びかけました。

引き続き、市役所で、筑紫交通安全協会から河鍋教育長に、今年小学校に入学する新1年生のためのランドセルカバーが贈呈されました。



みんなの 医療制度

市の医療制度を紹介します



●乳幼児医療●

- 対象となる人
- ▽3歳未満の乳幼児
 - 申請に必要なもの
 - ▽健康保険証（お子さんの氏名が記載されているもの）
 - ▽母子健康手帳
 - ▽印かん
- 助成の内容
- 保険診療の自己負担相当額
- 自己負担
- ▽初診料・往診料の一部
 - ▽入院時の食事の自己負担額
 - ▽健康保険の適用がない費用
 - ▽健康保険や他の医療制度から助成される費用

●障害者医療●

- 対象となる人
- ▽身体障害者手帳が1・2級の人
 - ▽療育手帳がA判定の人
 - ▽身体障害者手帳が3級で療育手帳がB判定（中程度のみ）の人
- 申請に必要なもの
- ▽身体障害者手帳、療育手帳または判定書
- 助成の内容
- 保険診療の自己負担相当額または老人医療の一部負担金
- 自己負担
- ▽健康保険証
 - ▽老人医療証（お持ちの人）
 - ▽印かん

●母子家庭等医療●

- 対象となる人
- ▽母子家庭の母および児童
 - ▽父母のない児童
 - ▽一人暮らしの寡婦
- 注1 所得制限があります。
- 注2 受給要件に該当してから5年を経過した場合は、申請できません。
- 申請に必要なもの
- ▽戸籍の全部事項証明
 - ▽健康保険証
 - ▽所得証明書（転入の場合）
 - ▽児童扶養手当証書など
 - ▽印かん
- 助成の内容
- 保険診療の自己負担相当額
- 自己負担
- ▽初診料・往診料の一部
 - ▽入院時の食事の自己負担額
 - ▽健康保険の適用がない費用
 - ▽健康保険や他の医療制度から助成される費用

★★★☆☆詳しくは、問い合わせください。（国保年金課医療係）★★★★★★

持っていますか 健康手帳

健康手帳は、健康診査や診療・投薬の記録を記入し、あなたの健康管理と適切な診療に役立てるためのものです。

白色の老人医療証をお持ちの人が、病院などで治療を受ける場合には、必ずこの健康手帳を健康保険証・老人医療証と一緒に、病院窓口に出さないとけません。

また、今年4月1日から、病院などで薬をもらった場合、その内容を健康手帳に書くようになっていきます。

そのため、健康手帳をまた持っていない人や健康手帳の記録欄に余白がない人は、新たに手帳をお渡しします。

健康手帳交付場所
▽国保年金課（市役所1階）
▽健康課（いきいきプラザ内）
持つてくるもの
老人医療証（白色）

※ なお、老人医療証の再交付は、従来どおり国保年金課で行っています。ご注意ください。

（国保年金課医療係）

お知らせ

催し

陸上自衛隊第4音楽隊 第5回春日ファミリーコンサート

日時 6月28日(土) 午後2時30分
～4時30分(開場 午後2
時から)

場所 ふれあい文化センター
スプリングホール

内容 セミ・クラシック、ポピュ
ラーなど

問い合わせ先 陸上自衛隊福岡駐
屯地広報班

☎(98) 1020

※ 入場は無料ですが、整理券が
必要です。詳しくは問い合わ
せください。

第35回福岡県 身体障害者体育大会

県では、毎年、身体に障害を持
つ人たちの体育大会を行って
います。

たくさんの方の来場を持って

春日市役所 ☎(584) 1111



イラストコーナー

あなたのイラスト募集
イラストコーナー
はがきに縦書き、白黒で描
いたイラストを募集します。

イラストコーナー
はがきに縦書き、白黒で描
いたイラストを募集します。
イラストコーナー
はがきに縦書き、白黒で描
いたイラストを募集します。

日時 5月25日(日) 午前10時～午
後5時

会場・種目

○東平尾公園博多の森競技場(福
岡市博多区)

種目 開・閉会式、陸上競技
○クロバープラザアリーナ棟
(原町)

種目 アーチERY競技、水泳、
卓球

入場料 無料

問い合わせ先 福岡県障害者スポ
ーツ協会

☎(582) 5223

講座・講習

いざというとき命を守る
救命講習

救急車が到着するまでの時間
は、平均6分です。この間に一刻
も早く適切な処置を行うことが、
尊い命を救います。

春日大野城消防本部では、いざ

という時、大切な命を守るための
救命講習を行っています。

なお、受講された人には、「救
命講習修了証」を発行します。

受付期間 年間を通し随時
受講時間 3時間

場所 消防署または希望する場所
対象 市内に居住、または通勤・
通学する15歳以上の人(10
人以上で申し込みください)

内容 人工呼吸・心臓マッサージ
・止血法など

受講料 無料

申込・問い合わせ先 春日大野城
消防本部警防課(春日2丁
目2-1) ☎584-1119(1)

※ 救命講習も今まで通り受け付
けています。



ウォーキング教室生募集

冬にたまったぜい肉を減らしま
しょう。

この教室では、運動不足の人や
運動してもやせられない人に、健
康な体をつくるにはどうしたら
いかを教えます。

期日 6月9日、12日、16日、19
日、23日(5回)

時間 午前10時～11時30分
場所 市勤労青少年ホーム
1階講習室ほか

対象 市内に住んでいる20歳以上
の人

受講料 無料

募集人員 15人(申し込み多数の
場合は抽選で決定)

講師 森山善彦さん(福岡大学非
常勤講師)

申込方法 往復はがきに、住所、
氏名、年齢、性別、電話番号
号および受講希望の動機を
記入し、5月25日(日)(必着)
までに申し込む

申込先 ふれあい文化センター
「ウォーキング教室」係
(大谷6-24)
☎(584) 3366

対象 市内に住んでいる20歳以上
の人

受講料 無料

募集人員 15人(申し込み多数の
場合は抽選で決定)

講師 森山善彦さん(福岡大学非
常勤講師)

申込方法 往復はがきに、住所、
氏名、年齢、性別、電話番号
号および受講希望の動機を
記入し、5月25日(日)(必着)
までに申し込む

申込先 ふれあい文化センター
「初心者トレーニング教室」
係(大谷6-24)
☎(584) 3366

初心者 トレーニング教室

スポーツセンターのトレーニン
グ室には、筋肉づくりの機器や持
久力をつける機器などがありま
す。

自分に合ったトレーニング法と
トレーニング機器の使い方を学び
ましょう。

期日 6月7日、14日、21日(土
曜日)

時間 午前10時～11時30分
場所 市スポーツセンター
体育館 トレーニング室

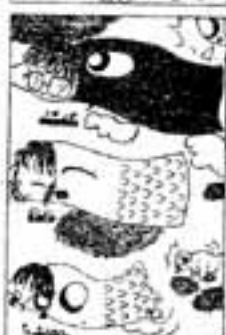
☎(584) 3366



イラストコーナー



▲P.N 春だー



▲P.N 小魚ちゃん



▲足立 愛美さん

女性問題出前講座

市では、女性行動計画の取り組
みの一つとして、女性問題につ
いての講座などを支援します。
支援対象 市内の企業、団体、グ
ループなどが自主的に行う
研修・講座

研修などの内容 女性問題の解決
および男女共同参画社会づく
りにかかわる内容である
と市が認めたもの
支援の範囲 講師謝金(市の基準
による額)
問い合わせ先 厚生課男女共生推
進係

初心者対象 朗読ボランティア講座

期間 6月6日～7月25日 毎週
金曜日 計8回
時間 午後7時～9時
会場 春日市社会福祉センター2
階大会議室(見町3-1-10)
対象 朗読活動に意欲があり、講

福祉

平成9年度福祉会員募集

社会福祉協議会では、会員の皆
さんからいただいた会費で、さま
ざまな福祉活動(事業)を行って
います。

そのため、会員に加入すること
は、直接福祉活動に結び付きます。
あなたもぜひ福祉会員となっ
て、身近な福祉活動にご協力くだ
さい。

- 会費(年額)
- ▽一般会員 1,200円
 - ▽賛助会員 10,000円
 - ▽特別会員 30,000円

習会終了後ボランティア活
動ができる人
定員 30人(定員になり次第締め
切り)

申込・問い合わせ先 かつがボラ
ンティアセンター

☎(30) 1136

加入方法 各区長、民生委員・児
童委員、老人クラブ会長、
または社会福祉協議会窓口
にて受け付けています

問い合わせ先 春日市社会福祉協
議会 地域福祉課

☎(58) 7225

身体障害者のための 自動車運転免許取得補助

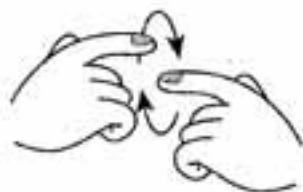
県では、身体障害者の自立更正
のために自動車運転免許の取得補
助を行っています。

今年度の希望者を募集します。
対象は、自動車の運転に支障が
ないと認められる人で、身体障害
者手帳を持ち(原則4級以上)、
県内に1年以上居住する、運転免
許取得後、就労などが確実に見込
まれる人です。

また、県の公安委員会が実施す
る適性検査に合格しなければなり
ません。

申込締め切り日 5月20日(火)
※ 申し込みは電話でも可。
申込・問い合わせ先 福祉課障害係

手話講習会



手話は聴覚障害者の大切なコミュニケー
ション手段です。手話を学んで聴覚障害者
への理解を深め、実際に学んだ手話を使っ
てボランティア活動を始めたいと思ってい
る人をお待ちしています。

期間 6月3日(火)～9月2日(火) (毎週火・
金曜日の計25回)

会場 いきいきプラザ3階視聴覚室(開講
式、開講式は2階健康指導室)

対象者 市民または市内に勤務している人
定員 50人

申込方法 福祉課障害係に直接電話で申し
込む

締め切り日 5月30日(木) (ただし、定員に
なり次第締め切ります)

問い合わせ先 福祉課障害係

第8回「春日市・史跡散歩」 古代水城跡と舌壇をたずねて

郷土の歴史にふれながら、市内
を散策してみませんか。
参加は無料です。受付は当日現
地で行います。

日時 5月25日(日) 午前9時30分
～11時30分(雨天中止)

集合 バス停「一の谷2丁目・ミ
ネシゲ春日ゴルフセンター
前」

コース 大土原水城跡→天神山水
城跡→天神山古墳→天神山

天神・浦の原古墳

解散 バス停「浦の原」
問い合わせ先 堤 亮一(春日市
郷土史研究会)

☎(58) 3150



Home Doctor

ホームドクター ⑤4

運動のJUNON



中村整形外科医院

中村祐二

健康を保つためには、息（呼吸）・食（食事、食生活）・動（運動）・想（こころ）の四つの営みが重要になります。

したがって健康を損なったときは、この四つの点について自らの生活をチェックしてみるといいでしょう。

そこで今回は、この四つのなかの「運動」について考えてみることにします。

体の声を聞く

体の症状は肉体からのメッセージです。だるさ・こり・しびれ・痛みなどの感覚異常に注意しましょう。

足・ひざ・股関節の悪い人は長時間の歩行を避ける

体重をかける運動は、足・ひざや股関節に負担をかけてしまいます。関節の悪い人は歩いたり、立つて行うスポーツを避けて、座ったり横になって行う筋力トレーニングや水泳などをするようにしましょう。

いくつになっても運動を

筋肉も骨も、生きている間は、運動することでより強くなります。

「いい歳をして、いまささら」な

どと言わないで、今日からさっそく体を動かしてみよう。上手になろうと思わず、楽しくやってみよう。

例事も楽しくなければ長続きしません。楽しくやるのが長続きの秘けつです。

運動のコツは体の重心が体の中心と一致すること

人体の中心は、丹田と呼ばれる下腹部の中心（へその少し下）に当たるところにあり、この丹田を支点にすると理想的な動きができるといわれています。

スポーツであろうと、茶道・華道あるいは座禅であろうと、すべてこの丹田に重心があつて安定しないかぎりものにはなりません。力の出入りが丹田に集約されるこ

とが大切です。そのためには、あらゆる動作は、手の小指側と足の親指側に力が入るように心がけ、肩の力を抜いて、丹田を中心に動かしてみるとよいでしょう。



いきいき健康セミナー

健康診断で総コレステロールや中性脂肪が高いといわれたことはありませんか。心筋こうそくの原因の一つである高脂血症についての講演会を行います。

テーマ 「コレステロールのこと、よく知ろう」

講師 筒 信隆さん（福岡赤十字病院医師）

日時 6月11日(木) 午後2時～3時30分

場所 いきいきプラザ 3階 視聴覚室

受講料 無料

問い合わせ先 健康課

☎(501)1134

こんにちは保健婦です

食中毒に注意しましょう

平成8年に猛威をふるった病原性大腸菌O157によって、私たちはあらためて食中毒の恐ろしさを実感させられました。

食中毒のほとんどがサルモネラ、ブドウ球菌、腸炎ビブリオ、病原性大腸菌、ボツリヌス菌などの細菌が原因です。なかでもサルモネラ、ブドウ球菌、腸炎ビブリオの3種類が特に多く、発生時期は湿度が高く、暑くなる梅雨のときから夏にかけて集中します。

食中毒になると、腹痛や下痢、発熱、吐き気などの症状がでます。食中毒をおこす細菌は、繁殖しても食品そのものは変質させません。食品のにおいや色、味などに変化がなくても安心とはいえません。

家庭でできる予防策を紹介しますので、日ごろから注意しましょう。食べ物には十分に洗い、加熱してから食べる。

菌は食品の中心温度を75度で1分以上加熱すれば死にます。食材の中までしっかりと火を通しましょう。

井戸水などの生水は飲まない。水は、必ず沸騰させたものを飲みましょう。調理器具は食材ごとに熱湯消毒する。菌に汚染された食材を扱った調理器具からの二次感染は十分考えられます。特に食肉を取り扱った後の手洗い、器具の熱湯消毒が大切です。

調理後できるだけ早く食べる。



加熱調理した食べ物でも、保存しておくと、菌が付着・繁殖する可能性がでてきます。冷蔵庫を過信せず、調理後はできるだけ早く食べましょう。調理中は直接手で食材に触れない。調理したものを盛り付けるときは、必ず、はしやスプーンを使いましょう。

手洗いを十分に実施する。特に用便後、食事の前、調理をするときには、石けんでよく洗い流しましょう。

食中毒の感染経路は経口感染、つまり菌に汚染された食べ物を食べた、飲んだりすることでの感染です。口に入れるものに十分気をつければ予防できるものです。

(保健婦 浜屋 ふみ代)



イラストコーナー

▲P・N ノロビー



▲P・N エスパシオウ



▲P・N 須賀川 純瀬



にんじん畑

今月の健康料理



昔から、「酢をよくとる人に健康で長生きの人が多い」といわれています。酢の注目すべき効果の一つは殺菌力です。酢をよくとる人に健康で長生きの人が多いといわれています。

- ▽ダイコン 200g▽ローズハム 70g▽シメジ 1パック▽エノキダケ 1袋▽レモンのうす切り 1/2個▽小ネギ 1/2把
- ▽ドレッシング
- ▽酢 大さじ2▽サラダ油 大さじ3▽レモン汁 小さじ1▽砂糖 小さじ1/2▽塩 小さじ1/2▽こしょう 少々

ダイコンとキノコのマリネ

酢の注目すべき効果の一つは殺菌力です。酢をよくとる人に健康で長生きの人が多いといわれています。酢の注目すべき効果の一つは殺菌力です。酢をよくとる人に健康で長生きの人が多いといわれています。

- ① ダイコンは皮をむき、薄く輪切りにする。
- ② ロースハムは放射状に8等分する。
- ③ シメジは石づきを切り、よくほくしておく。エノキダケは、石づきをとり2等分する。
- ④ シメジ、エノキダケ共に、手早くゆで、ざるにとる。
- ⑤ ドレッシングの材料を混ぜ合わせて2等分し、一方にキノコを漬ける。

コを漬ける。もう一方にローズハムとダイコンを漬ける。(盛り付けがしやすいように)

⑥ 味がしみたら、ハム、ダイコンの順に皿に盛り、ダイコンの上にキノコを盛りつけ、小ネギの小口切りとレモンを飾る。

1人分熱量 92kcal
塩分 0.7g

市管理栄養士 田中 智子



健康測定室

いきいきプラザ2階にある健康測定室は、皆さんの健康づくりのお手伝いをしています。仕事などで平日には利用できない人のために、日曜日(午前10時~午後6時)も開いています(ただし、第2日曜日はいきいきプラザ休館日のため休みです)。

午前10時、11時、午後2時、3時、諸機能検査(要予約) 皮下脂肪・柔軟度・握力・敏しょう性などを測ります。

日時 6月15日

午前10時、11時、午後2時、3時、エアロビクス(予約不要) この機会に健康づくりにチャレンジしてみませんか?

日時 6月22日 午前10時、11時 30分、午後2時、3時30分

場所 2階アリーナ

※ 運動しやすい服装で、お越しくたさい(室内靴持参)。

予約・問い合わせ先 いきいきプラザ内健康測定室

☎(01) 1134

ジフテリア予防接種

市では、春日市在住で、市外の小学校に通学している6年生の男女を対象に、ジフテリア予防接種を行います。

希望する人は、集団接種の際に接種できますので、次の表の中の1日を指定して、6月5日までに、健康課まで連絡ください。

なお、当日は保護者が同伴してください。

注意 三種混合・二種混合予防接種を第一期初回、追加(計4回)のうち3回以上接種済みの人が対象です

問い合わせ先 健康課

☎(01) 1134

ジフテリア日程表

日程	会場
6月10日(火)	春日原小学校
6月11日(水)	春日野小学校
6月11日(水)	大谷小学校
6月12日(木)	春日小学校
6月13日(金)	須玖小学校
6月13日(金)	春日東小学校
6月24日(火)	天神山小学校
6月25日(水)	春日南小学校
6月26日(木)	春日北小学校
6月27日(金)	春日西小学校

料金 無料

受付時間 午後1時20分(時間厳守) 受付・接種場所 各小学校体育館 または多目的ホール

BOOK

新刊コーナー

春日市民図書館

(大谷町6丁目24番地)

☎584-4646

立花隆の 同時代ノート

立花隆/著



365頁
100円おかずの知恵

主婦の友/編



パツと浮かんで、サツとできる100円のおかず1,150種を紹介。身近で安い材料をムダなくおかずにするアイデア満載。味つけ、調理の応用力が身に付くように工夫されている。

官僚の腐敗、混とんたる政局、北朝鮮の行方など、1993年夏から最近までの4年間にわたり、著者がいろいろなメディアを通じて発信してきた時事的な発言を集成。

●一般書●

○島田一男博士の女心の練習問題(島田一男) ○日本とは何かということ(司馬遼太郎) ○大岡昇平の仕事(中野孝次) ○ラスト・ラブ(玉岡かおる) ○毛利一族(古川薫) ○美女(連城三紀彦) ○アンダーグラウンド(村上春樹) ○スペンサー・ヴィル(ネルソン・デミル) ○非婚(家田莊子) ○アダルト・チルドレンからの出発(スザニー・ソマーズ)

●児童書●

○木でつくってあそぼう(福井智昭) ○レンゲ畑のまんなかで(富安陽子) ○おとうとねずみちろはげんき(森山京) ○テッサのお金もうけ(マーガレット・マーヒー) ○おじいさんの机(鈴木まもる) ○ゆめは夜空のかなたまで(パトリック・ブレスエット) ○せんせいマツアオこわい話(木暮正夫)

図書館だより

- おはなしかい：毎週土曜日午後2時30分～2時50分
 - ボランティアおはなしかい：第2第4土曜日午前11時～11時30分
- ※ 場所はいずれも春日市民図書館おはなしコーナーです。

ドロセルマイヤーの 人形劇場

斎藤洋/作



へんてこもりのゴドロボー

たかこのほつこ/作



ヘンチ・コスタさんがつくった、へんてこもりで、またまたまるばに出会ったなかよし四人組。おかしをごちそうしてくれるというのですが、おかしのあるところまで行く道がたいへん。へんてこなやつが次々あらわれて…

若き高校教師エルンストは、ある日、人形師のドロセルマイヤーと出会う。ひとたび彼の人形劇を目にしたエルンストはその魅力にとりつかれ、不思議な世界に…

いろいろ はり・きゆう費の助成

春日市の国保では、加入者の保健の向上を目的として、はり・きゆう費の助成を行っています。

助成の内容

市が指定した施術所で受けた施術について、1日1回、月10回を限度とし、費用の一部が助成されます。

助成を受ける場合は、施術所にはり・きゆう受療証を提示しな



5月19日(月)
▼
6月2日(月)は
休館します

市民図書館は、本の整理のため、5月19日(月)から6月2日(月)まで休館します。

この期間は、本の貸し出しや閲覧はできませんので、ご注意ください。

また、移動図書館たんぼ号もお休みします。

※ 本の返却は、休館期間中も図書入り口横の返却ポストで受け付けています。ご利用ください。

(市民図書館)

ればなりません。

はり・きゆう受療証

はり・きゆう受療証は、市役所でお渡しします。国保の保険証、印かんをお持ちください。

詳しくは、問い合わせください。

(国保年金課国保係)



はり
きゆう

児童手当の 手続きを 忘れずに

お子さんが生まれた人や、他の市町村で児童手当をもらって転入された人は、15日以内に福祉課窓口で、児童手当の認定請求をしてください。

また、所得制限を超えていてもらえなかった人でも、6月から制限額が変わることなどによりもらえる場合がありますので、5月30日までに手続きしてください。

なお、児童手当は、認定請求された月の翌月からの支給になります。遅れるともらえない期間がでています。

詳しくは、福祉課母子児童係へ問い合わせください。



寝たきり老人・ 重度障害者 介護手当

現在、寝たきり老人、重度障害者の介護手当をもらっている人は、介護の状況などを把握するため、更新手続きが必要です。

この手続きをしないと、平成9年6月分からの手当がもらえなくなり、必ず更新の手続きをしてください。

期間 5月16日(金)～23日(金)

手続き場所・問い合わせ先

▽老人介護手当 高齢サービス課

▽重度障害者介護手当 福祉課

持ってくるもの

▽更新請求書(市から送ります)

▽重度障害者介護手当をもらっている人は、身体障害者手帳または療育手帳

※ なお、現在、寝たきり老人、

寝たきり老人、重度障害者を家で介護している人で、介護手当をもらっていない人は、申請をしてください。ただし、寝たきり状態が3か月以上経過していることなどの要件があります。詳しくは、お尋ねください。



狂犬病予防注射と 飼い犬の登録

狂犬病予防注射と飼い犬の登録を次の日程で行います。

日時の都合が悪いときや犬の体調が悪いときは、別の会場か最寄りの動物病院で受けてください。

今回の注射の対象とならないのは、平成9年3月以後に狂犬病予防注射を受けた犬と、生後90日以内の犬です。

注射料金 2,890円
登録料金 3,000円
(生活環境課)



狂犬病予防注射日程表

会場	月日	時間
春日公園公民館	5月27日(火)	9時10分～9時30分
らくし台公民館		9時45分～10時45分
浦の原集会場		11時00分～11時30分
天神山公民館		13時20分～14時30分
泉公民館		14時45分～15時45分
日の出町公民館	5月28日(水)	9時20分～9時45分
嵐北公民館		10時00分～10時40分
弥生公民館		10時55分～11時25分
市民スポーツセンター		13時20分～14時00分

その他

菊池養生園研修 参加者募集

「食は命なり」。食事を考えることによる養生法を勉強してみませんか。

日時 6月4日(水)

午前8時30分～午後4時

場所 菊池養生園(熊本県菊池郡)

内容 ビデオ放映、竹熊園長の養生説法、農園見学

募集人員 30人程度

参加費用(入園料+昼食代)

2,200円

※ 就学前児童の入園料は無料ですが、昼食代500円が必要です。

申込期間 5月20日～30日

※ 電話で健康課(☎501-113)

4)まで申し込んでください。

定員になりしだい締め切りです。

水道週間 パッキンの無料配布

第39回全国水道週間が、6月1日から7日まで実施されます。

期間中、春日那珂川水道企業団では、水道水を有効に利用していただくため、パッキンの無料配布を行います。

希望する人は、6月2日(明)から6日(金)までに、次のところまで取りに来てください。

場所

○春日那珂川水道企業団事務所
(原町2丁目30-2 ☎571-7001)

○那珂川出張所(那珂川町役場庁舎内) ☎93-2211

時間 午前8時30分～午後5時

ご存じですか 私たちの行政相談委員

春日市の行政相談委員は、中嶋恵子さんと山本繁美さんの二人です。

行政相談委員は、国や県が行っている仕事に対する苦情や要望、意見を住民から受け、問題解決の

促進を図る住民と行政のパイプ役です。気軽に相談ください。連絡先

山本繁美

☎(91) 5846

中嶋恵子

☎(91) 1035

行政相談窓口



「ゆずっくたれび」

●電話機▽平山(須玖北) ☎(91) 0941▽無料

▽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(有料のときは希望価格)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。

もうだん

市無料法律相談 (月1回)

▷5月21日(木)・6月10日(火)▷10~16時▷市役所市民相談室▷
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

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 (西飯殿庁舎内)
▷☎(581)1407

県庁無料法律相談

▷毎週金曜日▷13時~16時▷県民相談室 (県庁内)▷☎(6
51)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
5千円程度

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時~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)

▷6月3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時~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時~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▷市役所市民相談室

女性の悩み・法律・健康電話相談

▷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▷面接・専門
相談は予約制

クレジット・サラ金電話相談

▷毎週金曜日▷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)43
43

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

本を読むと、気がついたら校正
している。誤植を発見しても、
「100%なんて無理よね」と同
情する。雑誌を見ていたら、レイ
アウトや写真が気になる。いけな
い! 広報の先輩方から聞いては
いたけど、私にもどうも出てきた
みたい▼先日、記念写真を撮ろう
と、近くにいた人に「写真を撮っ
てください」とお願いしたときの
こと。快く引き受けてくれた相手
の人にコンパクトカメラを渡し、
カメラの前に立ちました。ずっと
前の私なら、「はい、ポーズ」で
撮影終了。「さて、どんな写真が
できるかな?」ぐらいのものでし
た▼しかし、最近の私は落ち着か
ない。「あつー片手で持つてる!」
シャッター押すとき、おれなにか
な? カメラは両手で持って、脇は
しめるのよ!」「私にピントを合
わせてフォーカスロック! そのま
まの状態で構図を決めてよ!」と
内心そわそわ。お願いしておいて、
口に出して言うわけにもいかず、
写すほうが楽だなあと思っ
てしまいました。あれれ、もしかしてこ
れって...▼診断...広報病...病歴3
年。かなり重症。治療法...異動す
るまで仲良くする。しかし、異動
後泊るかどうかは不明。(選)

散

どうどう...

葉

葉

葉

葉

葉

葉



まわりのあ いさな

春日小学校で入学式

4月9日、春日小学校体育館で96回目の入学式が行われました。入学式には新1年生やその保護者など約500人が参加。

式では「ときどきどん1年生」の曲に合わせて新1年生187人が入場。先生から名前を呼ばれると大きな声で返事をしていました。

校長先生と「くるまにきをつける」「じぶんのことはじぶんです」「おおきなこえでハイとへんじをする」の三つの約束をして、これから始まる小学校での生活に胸を躍らせていました。

市内の10小学校では、1,263人の新1年生が誕生しました。ドライバーの皆さん、黄色い帽子やランドセルカバーを見かけたら特に注意してあげてください。

市消防団の新体制整う

4月6日、市役所大会議室で、平成9年度の春日市消防団総会が開かれました。

今回で退任となる坂口泰治前団長に、市長が感謝状を贈呈。引き続き、新しい団長として井上壽孝さん（下白水北）が、また副団長として松尾勇二さん（小倉）、永田信雄さん（昇町）が任命されました。

新しい体制のもと、地域に密着した消防団として、さらなる活躍が期待されます。



ナイスシュート!



バスケットボール協会開幕トーナメント大会

4月6日、市スポーツセンターで、バスケットボール協会開幕トーナメント大会が行われました。大会には、市内などの男女19チーム約200人が参加し、日ごろの練習の成果を競い合いました。

成績は次のとおりです。

男子の部		女子の部	
優勝	ベストショット	優勝	ベストショット
準優勝	エンドレス	準優勝	B Tラッシュ

市の人口

●人口100,751人
●男49,946人 ●女50,805人

●世帯数37,482世帯
(4月15日現在)