

## 平和祈念「原爆被災展」と 「被爆写真パネル展」



△昨年の被爆写真パネル展

春日市では、昭和60年10月に、「非核平和都市宣言」を決議し、その後毎年「被爆写真パネル展」を実施して、核兵器のない平和な世界の実現を願い、訴えてきました。

今年も、被爆地の一つである長崎市の協力で「原爆被災展」を開催し、被爆遺品や被爆写真の展示を行います。

ぜひ、ご家族でおいでください。そして今一度、平和の尊さについて考えてみませんか。

(厚生課)

### 被爆写真パネル展

- 期間 8月1日(金)～8月19日(火)
- 会場 市役所1階市民ラウンジ

### 原爆被災展

- 期間 8月21日(木)～8月31日(日)  
(ただし、月曜日は休館)
- 会場 ふれあい文化センター  
ギャラリー



# O157

## 姿を見せずに悪さを

暑さが厳しくなる夏は食中毒が流行しやすくなる季節です。平成8年に発生した食中毒の患者は約4万4千人。そのうち、過去に例を見ない集団発生で日本中を騒がせた「腸管出血性大腸菌O157」によるものは9,451人でした。

このO157は、昨年8月には「指定伝染病」に指定されましたが、知識なしに怖いと思っていると、不安ばかりが先走ってしまいます。私たち一人ひとりが正しい知識を持って予防したいものです。

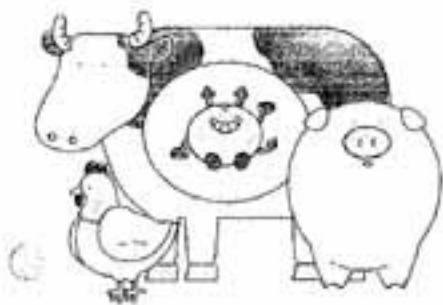
### O157正しく知って、防ぼう感染

#### 腸管出血性大腸菌 O157とは？

**A** 大腸菌は家畜や健康な人の腸内に存在し通常は無害です。しかし、その中には食中毒の原因となるものがあり、これらは総称して病原性大腸菌と呼ばれています。

病原性大腸菌のうち、腸管内で「ベロ毒素」という出血性下痢の原因となる毒素を作るものを腸管出血性大腸菌と呼び、この中で

最も病原性が強いものがO157です。



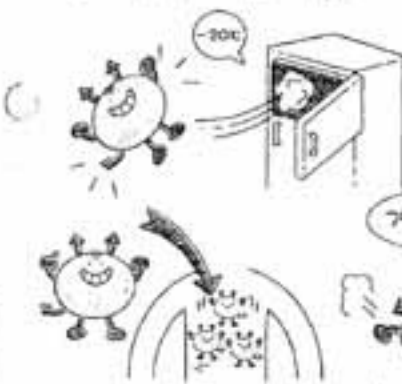
#### O157の特徴は？

**A** O157は、熱に弱く75度で1分間加熱すれば死滅しますが、低温に強く、家庭の冷蔵庫や冷凍庫の中でも死滅することはありません。水の中では長期間生存するといわれています。

O157のおもな特徴は、強い感染力と強い毒性、そして長い潜伏期間です。

O157はごく少量の菌でも感染します。また、この菌が作るベロ毒素により、体の抵抗力の弱い乳幼児やお年寄りを中心に死者や重症の患者が出ています。そして、潜伏期間が4～8日間

と長いので感染源が特定しにくく、そのため、二次汚染などで感染が広まる危険があります。



〔O157の顕微鏡写真 (都立衛生研究所提供)〕

### O157から身を守ろう

— 予防は家庭から —

#### 予防第1

食べ物は十分に洗い、加熱してから食べる

(中心温度が75度で1分以上加熱すれば滅菌できますが、食材の中までしっかり火を通さないと危険です)



お医者さんへ聞きました

# O157にかかったら



樋口病院院長  
松村 順さん

O157の一般的な初期症状は、感染後4〜8日後に現れる激しい腹痛と下痢に続く血便です。また、吐き気やおう吐、発熱を伴うこともあります。

初期の段階では風邪と同様えやすいのですが、腹痛とともに血液の混ざった下痢が出るなど、症状から感染が疑われる場合は、ただちに医師の診察を受けましょう。

その際は、参考のために、症状や便の状態（出血の有無、色など）をよくみて医師に報告するようにしてください。

病院に着くまでに気をつけることは、水分を補給し続けることです。これは、下痢で体内の水分が不足し脱水状態になると、体内の毒素が濃くなるのを防ぐためです。

水分の補給は、番茶や2〜3倍に薄めたスポーツドリンクなどがよいでしょう。ただし、常温に近いものにしてください。また、医師の指示を受けずに下痢止めなどの薬を飲むのは控えます。

O157に感染しても、全員が重い病気になるわけではありません。健康な成人では感染しても症状がなかったり、軽い下痢で自然に治ることがほとんどです。

しかし、体の抵抗力の弱い乳幼児や高齢者、体力が落ちていたり人が感染すると重症になりやすいのです。

乳幼児や高齢者に吐き気やおう吐、腹痛、下痢などの症状がみられたら、急いで医師に診せてください。

まれに、ペロ毒素により腎臓が

おかれ、一過性尿毒症性症候群（HUS）などで重症になる場合があります。

家族の中に患者が出た場合、二次感染を防ぐために、特に注意しなければならぬのは手洗いです。

患者の便を処理するときは、ゴム手袋などを使用し、便に触れた後は必ず逆性石けんや消毒用アルコールなどを使って消毒してください。トイレやドアノブなどの消毒も忘れずに行いましょう。



●激しい腹痛



●激しい下痢

水のような下痢に続く、鮮血のような血液の混ざった下痢

●発熱や吐き気

発熱や吐き気を伴うことがある



タオルなどの共用



菌が手に移る



菌が口に入る

Q O157の感染経路は？

A O157は菌が口から入ることで感染します（経口感染）。

O157の感染は、菌に汚染された飲み水や食物を口にするか、共用のタオルやフロの水、トイレのノブなどから手についた菌が口に入ることが原因です。

予防策  
**4**

調理後できるだけ早く食べる

（加熱処理した食べ物でも、保存しておく、菌が付着・繁殖する可能性があります。冷蔵庫を過信しない）



予防策  
**3**

調理器具は食材ごとに熱湯消毒する

（肉や魚などの汁が、果物やサラダなど生で食べる物や調理の済んだ食品にかからないようにする）



予防策  
**2**

井戸水や受水槽の衛生管理に注意し、生水はできるだけ煮沸する

（水道水は塩素消毒されているので安心です。ただし、ビルやマンションなどの受水槽では、貯水している間に塩素濃度が低くなるので注意が必要です）



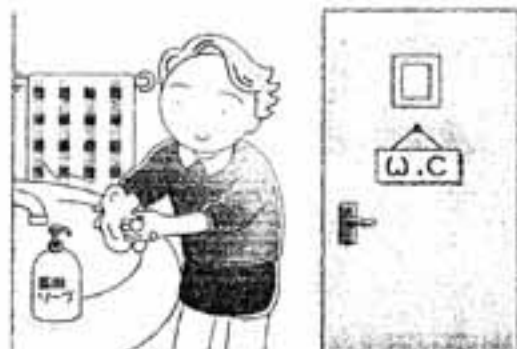
○157に感染しないための注意は？

**A** よく言われることですが、感染を防ぐには手洗いが最も大切です。排便後、食事の前、特に下痢をしている子どもや高齢者の世話をしたときなどには石けんと流水でよく手を洗ってください。

野菜などはよく洗い、肉などは中心部の温度が75度以上で1分間以上加熱しましょう。

なるべく「焼く」「揚げる」「煮る」「蒸す」などの料理を心がけるとよいでしょう。

特に、生肉を調理したまな板や包丁は熱湯で洗うようにしてください。



## 菌を付けない、(洗う/包む)

## 菌を増やさない、(温度管理/早めに食べる)

## 菌を殺す (加熱/殺菌)



○157は、熱湯、日光(紫外線)、消毒剤(逆性石けん、次亜塩素酸ナトリウム)などを嫌います。

手を洗う、十分に火を通すなどの予防策をとって、菌を「付けない、増やさない、殺す」の食中毒予防の三原則を徹底すれば身を守ることができます。

また、○157以外の代表的な食中毒として、肉などに潜むサルモネラ菌や魚介類にすみつく腸炎ビブリオなどがあり、すでに今年も春日市近郊の小学校ではサルモネラ菌による集団食中毒が発生しています。

これらについても、○157と同様、手洗いや食品の取り扱いに十分注意することが必要です。

そして、食中毒が流行しやすい夏場は特に、体の抵抗力が弱まらないように過労をさけ規則正しい生活を送るように心がけましょう。



●増やさない●



●付けない●



●殺す●

予防策

**5**

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う)



予防策

**6**

日ごろからよく手を洗い、消毒する

(帰宅時、調理前、食事前、使用後は、薬用石けんで手を消毒する。また、水道の蛇口にも菌が付着している可能性があるため、蛇口の消毒も忘れずに)



※ ○157についての問い合わせは、健康課(☎501-1134)または、筑紫保健所保健課感染症係(☎573-1181)まで。

# 「ゴミ」し尿収集の盆休み

お盆の8月13日(水)から15日(金)まで「ゴミ」の収集は休みます。

あなたが住んでいる地区の休みを表で確かめて、お盆前とお盆明けのゴミを出せる日に出してください。

休み期間中に出土されたゴミは収集できません。出土されたゴミからの悪臭が、周りの人の迷惑になりますので、絶対に出さないでください。

なお、ゴミ収集の休みは、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まとめて休んでもらうためのものです。

今、春日市のゴミを処理している福岡市南部工場の処理能力は限界に近づいています。市民の皆さんには、身近にできる古紙古布の集団回収や生ゴミの水切りなど、より一層の「ゴミ減量」にご協力ください。

また、し尿・浄化槽のくみとりは8月13日(水)の午後から17日(金)まで休みになっています。

期間中に便そうがあふれないよう前もって注意しておきましょう。

(生活環境課)

## 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
8月13日(水)	泉、シティバルセントレ、春日公園、須玖北、須玖南、昇町(1組以外)、日の出町、弥生、大和町
8月14日(木)	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
8月15日(金)	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(浦の原)、天神山、光町、松ヶ丘

## ビン・カン、陶器・金属類

※ 「ビン・カン」「陶器・金属類」は、それぞれの指定袋に入れましょう。

ゴミを出せない日	「ビン・カン」「陶器・金属類」を出せない地区
8月13日(水)	岡本、春日、春日公園、惣利、平田台
8月14日(木)	上白水、小倉、桜ヶ丘、下白水北、下白水南
8月15日(金)	大谷(セントレ以外)、小倉東、昇町1組(浦の原)、塚原台、天神山、松ヶ丘、若葉台西、若葉台東

- ※ 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が必要。出し日は月の第4回目の指定日です。



## 精霊送りの

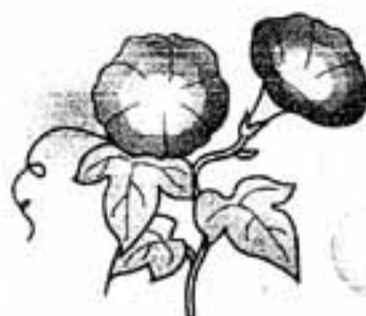
## 集積所

お盆の精霊送りは、市内の斎場の協力で合同供養を行います。心をこめた精霊送りのお供え物が、道や川などを汚す原因にならないようご協力ください。

日時 8月15日(金)  
午後6時～10時

### 場所

- 御山水社 春日斎場(昇町)
- 御山水社 春日中央斎場(惣利)
- 斎場 英会館(上白水)
- 斎場 セレモール春日(若葉台西)



# お知らせ

## 催し

### 納涼盆踊りフェスタ 陸上自衛隊福岡駐屯地

日時 7月26日(土) 午後6時～9時  
 ※ 雨天の場合は27日  
 ※ 駐屯地は、午後5時から開放しています。

場所 陸上自衛隊福岡駐屯地グ  
 ラウンド(大和町5-12)  
 内容 盆踊り、音楽演奏、歌謡シ  
 ョー、ゲーム、花火大会、  
 模擬売店

問い合わせ先 陸上自衛隊福岡駐  
 屯地広報  
 ☎(91) 1020

### 夏まつり 航空自衛隊春日基地

日時 7月29日(火) 午後6時～9  
 時(雨天の場合は30日)  
 場所 航空自衛隊春日基地グラウ  
 ンド(原町3-1-1)  
 内容 盆踊り、西部航空方面隊音



イラストコーナー  
 あなたのイラスト募集  
 はがきに縦書き、白黒で濃  
 いめにはつきりと描いて、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。ペンネームも可。(掲載  
 した人には相応進呈)

### 第12回あんどん祭り 市民テニス大会

日時 8月24日(日)  
 午前8時30分受付(雨天の  
 場合は中止)  
 場所 福岡春日ロウンテニスクラ  
 ブ

種目 混合ダブルス  
 参加料 一組2,000円(当日  
 受付で納入)

申込方法 往復はがきにペアの住  
 所、氏名、年齢、性別、勤  
 務先を記入し、8月15日(金)  
 (必着)までに申し込む  
 申込先 春日第一幼稚園(昇町2  
 -1-85 ☎592-3977)  
 ※ 試合の組み合わせは、当日発  
 表します。

実隊の演奏、模擬店  
 問い合わせ先 航空自衛隊春日基  
 地広報班  
 ☎(91) 4031

### 西部航空音楽隊 サマーコンサート

日時 8月1日(金)  
 午後6時30分  
 場所 ふれあい文化センター  
 スプリングホール

内容  
 ▼第一部 吹奏楽  
 ▼第二部 ポピュラー音楽  
 入場料 無料  
 ※ ただし、整理券が必要です。  
 整理券は、ふれあい文化センタ  
 ーで7月15日から配布します。  
 問い合わせ先 西部航空音楽隊広  
 報班(☎581-4031)



## 講座

### 母子家庭、専婦のための パソコン講習会

福岡県母子家庭福祉連合会  
 は、母子家庭および専婦の自立促  
 進のための講習会を行います。  
 科目 パソコン(エクセル)講習  
 会

期間 7月24日～9月14日  
 ※ 原則として、第1・3週は火  
 ・金・日曜日、第2・4週は火  
 ・木・土曜日実施予定。  
 時間  
 ▼平日 午後6時～8時  
 ▼土曜日 午後1時～5時  
 ▼日曜日 午前10時～午後4時  
 場所 クローバープラザOAル  
 ム(原町3-1-7)

受講資格 母子家庭の母および専  
 婦で、多少のパソコン経  
 験がある人  
 受講料 無料(教材費自己負担)  
 ※ 申し込み、託児など詳しくは、  
 県母子家庭福祉連合会(☎584-  
 3922)に問い合わせください。

## 歯科お盆休日 当番医

お盆の歯科休日急患診療を表明の  
 医院で行います。  
 診療内容 診療は救急患者に対す  
 る応急的診療  
 持ってくるもの 健康保険証  
 ※ 8月13日(火)は通常どおり診療  
 を行います。



	歯科医院名	所在地	電話番号
8月14日(水)	吉水歯科医院	春日市須玖南	572-8905
	合屋歯科医院	太宰府市五条	923-5880
8月15日(木)	水富歯科医院	大野城市若草	596-3768
	武石歯科医院	筑紫野市二日市	922-3244
8月16日(金)	山口歯科医院	春日市桜ヶ丘	591-0426
	内野歯科医院	大野城市下大野団地	593-0234

※ 診療時間はいずれも午前9時～午後4時です。

**Home Doctor**  
ホームドクター (56)



本田晴久  
はるひさ  
本田耳鼻咽喉科医院

**急性中耳炎と滲出性中耳炎**

身近な耳鼻咽喉科の病気に、中耳炎があります。  
今回は、いろいろな種類がある中耳炎のなかで、かかることが多い二つについてお話しします。



急性中耳炎は、風邪のときのような上気道(鼻、ノド)の炎症に伴って起こり、耳痛、耳漏(耳から汁が出ること)、発熱などの症状が現れます。季節的には冬から春に、また年齢的には幼児期から小学生までに多くみられ、成人では少ない病気で、  
症状の程度は様々ですが、幼児期では耳痛をうまく訴えることができないので、耳に手をやる、夜泣いて寝ない、首を振るなどの症状に気付いてあげることが大切です。

症状が軽くて耳痛などを訴えないくても、治っていないことがありますが、一度は病院に相談されるほうが良いでしょう。  
滲出性中耳炎も、上気道の炎症に伴って起こることが多いのですが、耳痛や耳漏などの症状は認められず、難聴、耳閉感(耳が詰まった感じ)、耳鳴りなどの症状が現れます。成人の場合は、上咽頭(ノドの上部)の腫瘍で発症す

ることがあり、注意が必要です。

成人では症状の訴えが強く、早期に受診する人が多いのですが、幼児期では、急性中耳炎と同様に、症状をうまく訴えることができないため、手を耳に持っていく、テレビの音を大きくしたり、前に行っている、友だちとの交流に消極的になるといったことがないかを、周りの人が気をつけて様子を見ることが大切になってきます。

この二つの中耳炎は相互に移行し、また再発することも珍しくないので、中には長期にわたって様子を見る必要があることもあります。

特に滲出性中耳炎は、一部には治りにくい人がいて、鼓膜の変形、癒着、穿孔などの後遺症を生じることがあります。  
この後遺症は、手術が必要な滲出性中耳炎や真珠腫性中耳炎といった中耳炎の原因となる可能性があります。早めに予防や治療することが大切です。

**募集**

**第9回ふれあいキャンブ参加者募集**

障子を持つ子も、そうでない子も、たくさんの人たちと出会い、野外活動を通して、お互いを知り合うことができる楽しい2日間です。

日時 8月19日(火)・20日(水)

目的地 福岡市立今宿野外活動センター(福岡市西区)

対象 どなたでも可(小学3年生以下は保護者同伴)

定員 100人(ただし、定員になり次第締め切り)

参加費 一人1,000円(参加料500円、昼食代500円)

主催 あけぼの会ひこうせん・春日市社会福祉協議会

申込・問い合わせ先 春日市社会福祉協議会地域福祉課

☎(092) 72225



**市職員を募集します**

**春日市職員採用試験**

受付期間 8月4日～8月21日

(平日のみ)

試験区分・採用予定人員

▽一般事務A 4人程度

▽一般事務B 1人

受検資格

▽一般事務A 昭和46年4月2日から同51年4月1日までに生まれた人(身体障害者手帳の交付を受けている人は、昭和43年4月1日)

▽一般事務B 昭和43年4月1日から同51年4月1日までに生まれた人

8月2日から同51年4月1日まで生まれた人)

▽一般事務B 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(身体障害者手帳の交付を受けている人は、昭和43年4月2日から同55年4月1日までに生まれた人)

第1次試験日 9月21日(日)  
試験会場 第一経済大学(太宰府市)

申込方法 「春日市職員採用試験申込書」(人事法制課人事係で配布)に必要事項を記入し申し込む

申込・問い合わせ先 人事法制課 人事係

**いろいろ**

**国保 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
被保険者 退職者	2割	2割
被保険者 退職者 遺族	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)年金の受給者です。  
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年以上ある人に限ります。  
※ 国民年金の期間は、計算に入りません。  
老人医療の受給者は、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。  
(国保年金課国保係)



▲ P・N 星の海



▲ P・N 須賀川綾瀬



▲ P・N 雷

### 乳幼児医療の申請は 出生から30日以内に



市では、3歳になるまでの乳幼児を対象に、医療費の助成を行っています。

申請が必要です

▽出生の場合、生まれた日から30日以内に

▽転入や生活保護廃止の場合、その月の末日まで

注意 申請が遅れると、助成が受けられない期間ができません

申請に必要なもの

▽健康保険証(子どもの氏名が記載されているもの)

▽印かん

▽母子健康手帳

詳しくは、問い合わせください。  
(国民年金課医療係)

### 科学教室 受講生募集

青少年育成市民会議では、見て・聞いて・作って本当の科学が体験できる科学教室を行います。

日程 8月26日、28日(3日間)

時間 午前9時30分～11時30分

対象 市内の小学4～6年生(3日続けて受講できること)

定員 40人(応募多数の場合は抽選)

受講料 1,500円

申込方法 往復はがきに住所、氏名、学校名、学年、電話番号を記入し、8月15日(必着)まで申し込む

申込・問い合わせ先 青少年育成市民会議(大行6-24 社会教育課内)

☎(585) 41221

### 陸・海・空 自衛官募集

募集対象

①一般普換補学生 18歳以上、24歳未満の人

②普換補士 18歳以上、27歳未満の人

③航空学生 高卒(見込み)～21歳未満の人

④二等陸・海・空士 18歳以上、27歳未満の人

受付期間 ①、③は8月1日～9月9日、④は男性が年間を通じて随時、女性が8月1日～9月12日

問い合わせ先 市民課または福岡地方連絡部福岡募集事務所

☎(別) 7450



### こんにちは保健婦です

### 健診を受けたあとの心がけ

私たちは、日ごろ体の不調を何も感じなければ、健康にそれほど関心を持って生活しているとは言えません。

毎年、健診を受けている人、一度も受けたことがない人と様々な思いがありますが、1年に一度くらいは自分の体を客観的にみて、今の生活を振り返るのも必要ではないでしょうか。

一度も受診したことがない人の中には、気づかないうちに病気が発症して、取り返しのつかない事態になっている場合があります。

その点、毎年受けている人は、数年間の変化をみることで、病気の予防につながるができます。

しかし、健診を受けているだけで、健康が保障されるわけではありません。

健診を受けるのは、自分の体の状態を正しく認識し、どうすれば病気になる前に健康を維持できるかを知るためなのです。

そして、健康を維持するためには、よりよい生活習慣への改善を実行に移すことが大切なのです。

しかし、この実行は、なかなか容易なことではありません。

例えば、楽しいことや気持ちのよいことは、いつまでも続けて

きますが、きついことやいやなこととは、長続きしません。

ですから、「減塩」が必要な場合は、塩味が薄くてもおいしく食べられる料理の方法を考えたり、「運動」が必要であれば、負担に感じない程度の歩みを通勤時に取り入れたりして、自分で楽しくなるよう工夫すると良いと思います。



よい生活習慣を長く続けて、体調や健診のデータなどが良くなれば、さらに続ける意欲につながります。

健康課では、生活習慣を改善して病気の予防を目指している人のために、さわやかヘルス教室を行います。

詳しくは、健康課まで問い合わせください。

保健婦 宮川 はつ枝



春日市民図書館

(大谷6丁目24番地)

☎584-4646

## ウイルス感染爆発

NHK「エボラ感染爆発」取材班/著



予防不能、治療なし。1995年、ザイールの地方都市を襲った殺人病原体は、首都キンシャサから世界へ広がろうとしていた。世界の専門家が能力をあげて挑んだエボラウイルスとの闘いの記録。

## 卑弥呼

久世光彦/著



女性性器を呼ぶのに、もっと明るい全国統一名称があってもいい。こんな道方もないことを思いついて記事にする女性編集者がヒロインの上品な恋物語。

## ●一般書●

○イラストでみるスポーツマッサージ (ジョアン・ジョンソン) ○レックス・ムンディ (荒俣宏) ○幸福の里 (佐藤愛子) ○嘘 (藤堂志津子) ○誰もわたしを愛さない (橋口有介) ○エアフレーム (マイケル・クライトン) ○コーリア愛のプラハ (ズデニェック・スヴェラーク) ○ビジュアル食品成分表 (新しい食生活を考える会) ○気まぐれソーイング (岩村桂子) ○知っておきたいスポーツ食事栄養学 (岩瀬真) ○卒業式はマリファナの花束を抱いて (伊藤たかみ)

## ●児童書●

○ともだち絵本 けんか (ベン・シェクター) ○恋のまじない、ヨンサメカ (ロアルド・ダール) ○なにしておぼろ (いとうひろし) ○たぬきおばけになる (せなけいこ) ○あそぼうあそぼうおとうさん (浜田桂子)

## 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。

## なぎさの小枝

今村麻子/作  
藤矢なな/絵



「むかしむかし、じいちゃんが、まだ、ばあちゃんだったころに、きいた話じゃ…」女の子は、このおじいちゃんの話しかたがだいすき。春の海辺で女の子がきいたくいのちの旅のはなし。

## 路傍の熱血ボンちゃん!

山田誠実/著



自分が幸福な気分でないときには、他人を幸福にすることなんかできないのだ。これが、ポンの信条。熱血ボンちゃんが、大好きなことだけを探求する、いとおしいものたちで一杯のエッセイ集。

## 健康度測定

### 8月分参加者募集

年に1回健診を受けるように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。継続指導を受けている人も年1回の健康度測定が必要です。



- 日時**  
▽8月5日(火)・20日(水) いずれも午後1時、2時、3時から  
▽8月30日(出) 午前10時、11時、正午から
- 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、勤務する20歳以上の人
- 定員** 各回30人
- 料金** 2,100円
- 募集** 随時予約制(定員になり次第締め切ります)
- 申込・問い合わせ先** 健康課 ☎(01) 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。



イラストコーナー



西奈津子さん



林愛子さん



P・N やなぎ

## その他

福岡都市圏住民意識調査にご協力を

福岡都市圏広域行政推進協議会（春日市を含む22市町村で設立）では、「福岡都市圏住民意識調査」を行っています。

この調査は、今後の広域行政の基礎資料とするため、皆さんからの生活環境や行政に対する要望などを聞かせていただくものです。

調査票を対象者に郵送し、後日調査員が家庭を訪問して調査票を回収する方法で行います。

ご協力をお願いします。

調査対象 圏域内に住む20歳以上の人

対象者数 圏域全体で5,720人、うち春日市で480人

（無作為抽出）

調査時期 8月上旬

調査機関 関西日本新聞社調査部  
問い合わせ先 企画調整課

## にんじん

今月の健康料理



## 小松菜とあわりのおひたし

### 貧血の人に

小松菜は、ほうれんそうや春菊に比べると、カルシウムを豊富に含んでいます。また、あさりには鉄分を多く含んでいます。貧血気味の人や女性は、ぜひ試してみてください。

#### 材料（5人分）

- ▽小松菜 200g
- ▽あさりむき身 80g
- ▽酒 小さじ2
- ▽しょうゆ 大さじ1
- ▽だし汁 20cc
- ▽のり 大1枚
- ▽白ごま 小さじ2

#### 作り方

- ① 小松菜は沸騰した湯に入れ、再び沸騰してから1分くらいゆでて水にとり、水気を絞って2、3cmの長さに切っておく。
- ② あしりはぬるま湯（またはだし汁）で洗い、塩気を抜く。酒を振って、そのまま火にかけ、ふたをして火を通し冷ます。
- ③ しょうゆとだし汁を合わせ、小松菜とあさり、いりごまを加え、混ぜる。器に盛って、軽くあぶったのりをもんで上から散らす。

一人分熱量 42kcal  
カルシウム 156mg  
塩分 0.8g  
市管理栄養士 田中 智子



## みんなで防ごう住宅火災 “放火されない”環境づくり



毎年、放火は火災原因の上位です。  
▽屋外にダンボールなどの燃えやすいものを置いたままにしておかない  
▽家の周りは屋外灯などで明るくしておく  
▽近所で互いに協力して注意するなど、私たちにできる範囲の対応策に積極的に取り組んでいきたいものです。

（総務課）

### 親子料理教室

### 参加者募集

親子で一緒に料理を作り、夏休みの楽しい思い出にしませんか。  
日時 7月30日（土）  
午前10時～午後2時  
場所 いきいきプラザ  
3階 栄養指導室

募集人数 小学生とその親20組  
（定員になり次第締め切り）  
持ってくるもの エプロン、三角巾

参加費用 1人100円

申込期間 7月15日（水）～25日（金）

申込・問い合わせ先 健康課  
☎（50）11134



「ゆずってんたけい」  
●自転車Vサイズは26インチくらい  
▽神島（紅葉ヶ丘東） ☎（50）2869  
▽無料または2000円くらいまで  
（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)

▷ 8月20日(木)・9月17日(木)▷ 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▷ 10～16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)

▷ 8月5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▷ 9～17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



暑中御見舞  
申し上げます

落語はおもしろい。図書館で落語のCDを借りて毎日のように聞いています。何度聞いても楽しめ、文章を考へるのに疲れたときなど手軽にリフレッシュできます▼もつといいのはふれあい文化センターで開かれる「ふれあい寄席」です。昨年からの寄席には欠かさず聞きに行っています。やはり師匠と言われる人の囃し掛け値なしにおもしろい。帰る時にはすっかりリフレッシュ気分です▼ところで、体をリフレッシュさせるにはなんととっても温泉が一番です。特にバイクを走らせ、行った先で温泉に入るのが最高です▼先日も梅雨空の中、バイクで大分の玖珠まで温泉に入りに行きました。ちよつと疲れたけどしつかりリフレッシュできました。そこで一句「ツーリング 温泉入って リフレッシュ」お粗末。(6X)

## 散筆道場

リフレッシュ

# まののあ はな

視覚障害者の福祉向上を目指して

朗読ボランティア講座

6月6日、社会福祉センターで約30人が参加して朗読ボランティア講座が始まりました。

この講座は、朗読活動に意欲があり、講習終了後にボランティア活動を行うことができる人を対象に7月25日まで毎週1回開かれます。

この日参加者たちは、市報かすがの朗読やアイマスク歩行などを体験しました。



△市報の朗読を体験する参加者

今後は、元アナウンサーで、朗読ボランティアアグルーブ「春日あじさいの会」の講師でもある林欣子さんから、朗読するうえでの注意点を学びます。

「おもちゃ図書館」がやってきました

6月18日、須玖児童センターで「おもちゃ図書館」が幼児とそのお母さん約20人が参加して開かれました。

「おもちゃ図書館」活動は、障害がある子ども、ない子ども一緒に楽しいおもちゃで遊べる場を提供しようとボランティアアグルーブの「イルカくらぶ」が行っている活動です。

会場となった同センター図書室には、「イルカくらぶ」が作った、布絵本やプレイマットなどたくさんの手作りの布製おもちゃがあふれていました。

参加したお母さんは、「市販のおもちゃにはない布のあたたかみを感じます」と、子どもに布絵本を読み聞かせていました。

この「おもちゃ図書館」は、毎月第3水曜日の午前10時から須玖児童センターで開かれています。



△布絵本に大喜びする子どもたち

広報レポーター 福山 正美

## 働くってどんなこと?

職場体験活動

6月13日、大野城市立大利中学校の2年生5人が、春日市役所で「職場体験活動」を行いました。この活動は、市役所や飲食店、鮮魚店などの事業所を訪問して、自分が将来なりたい職業を実際に体験することで、進路計画に役立てようとするものです。

この日訪れた5人は、全員公務員志望で、中には「図書司書になりたい」「福祉の仕事につきたい」と、具体的に考えている生徒もいました。

まず全員で、市役所の仕事についておおまかに説明を受けた後、それぞれ市民課、図書館などで、実際の仕事を体験。「自分がなりたい職業を体験できてうれしかった」「こんないろいろな仕事があるとは思わなかった」と話していました。



△図書館で実際の仕事を体験する生徒 (左)

## 交通安全のお守りお地藏さん

父の日プレゼント作り



▷指導員の説明を真剣に聞く子どもたち

毛勝児童センターで、6月14日、子どもたち約40人が参加して、父の日のプレゼントを作る教室が開かれました。

子どもたちは、フェルト生地を切り抜いた部品を一つ一つボンドではり合わせてお地藏さんを作りました。

最後に「交通安全」と書いたおふだを背中にはるとお守りの出来上がり。車のルームミラーにつり下げられるよう、ひもも付けました。

完成したお守りを手に子どもたちは、「今日は内緒にして明日お父さんをビックリさせる」と、うれしそうに話していました。

市の人口

●人口100,934人  
●男49,998人 ●女50,936人

●世帯数37,654世帯  
(6月15日現在)

※ 市報かすがは森林資材を守るため再生紙を使用しています。