

市報

感性発信都市



かまご

平成8年 6月15日号

No.591

春日市役所 〒816 春日市原町3丁目1番地の5 TEL(584)1111

発行・編集 春日市役所秘書広報課

新治・こけ枝のお笑い人権寄席

〜毎度おおきに！新治、こけ枝です〜

おかげさまで、陽気に生きております。
多くの人が思いやりをもって生活できることを考えてみましょう！
「心からお待ちしております」

春日市では、7月を同和問題啓発強調月間と定めています。

期間中の運動の一環として、人権寄席を行います。

この人権寄席を通して、同和問題に対する正しい認識と理解を深めていただきたいと思います。

皆さんのご来場をお待ちしています。

日時 **7月6日(土)**

受付 午後6時30分

開演 午後7時

会場 ふれあい文化センター
スプリングホール

入場料 無料

問い合わせ先 社会教育課

☎ (575) 4121



新治の露



枝こけ桂

アンケート調査にご協力を

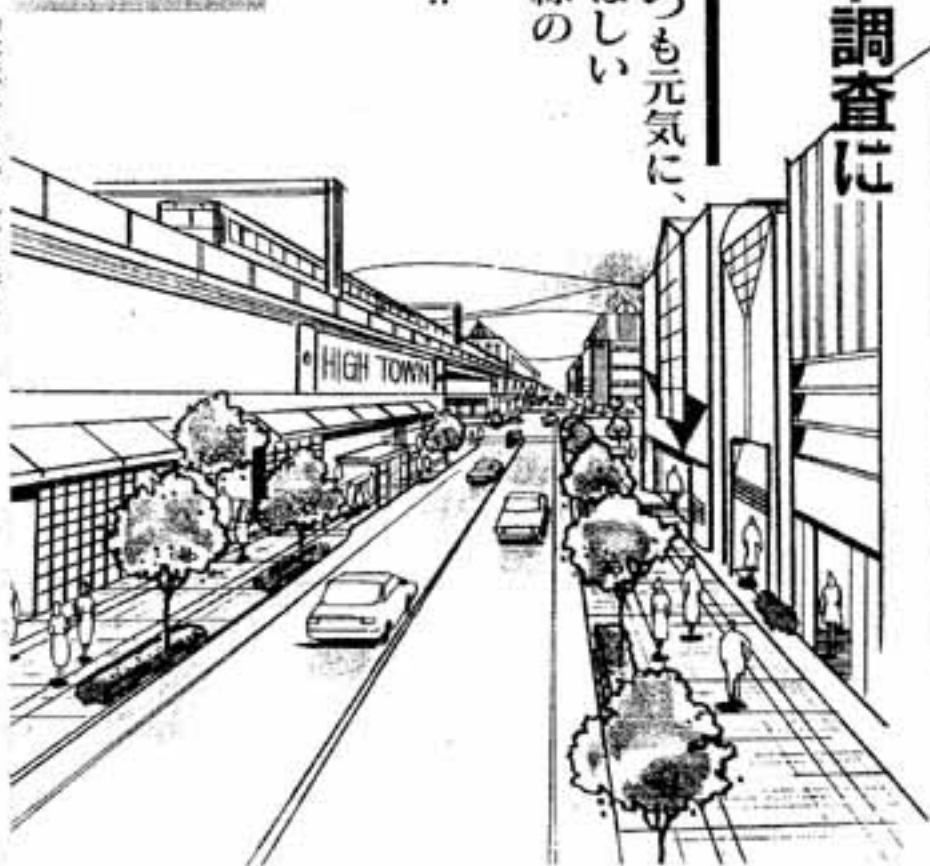
まちの中心は、いつも元気に、魅力的であってほしい
西鉄大牟田線沿線の
まちづくりに
みなさんの声を!!

春日市と大野城市は、共同でアンケート調査（本紙折込み）を行います。

この調査は、西鉄大牟田線沿線地域のまちづくりのために皆さんの声を聞かせていただくために行うものです。

記入していただいたアンケート用紙は、統計的に処理し、今後のまちづくりの参考資料として使用するもので、それ以外の目的には使用いたしません。日ごろ不満に思われている点やこんなだったらいいというような要望などを聞かせてください。

調査方法
○無記名によるアンケート調査



西鉄大牟田線沿線のまちづくりと連続立体交差事業について

春日市と大野城市が、21世紀に向けてもっと快適で活気のある都市になっていくためには、西鉄大牟田線沿線の交通事情の改善や快適な環境づくりが必要です。

それは西鉄大牟田線が、通勤、通学、買い物、レジャーと私たちの生活になくてはならない重要な交通機関である一方、数多くの踏切によって交通渋滞や事故を招いているという現状があるからです。

また、春日原、白木原、下大利の3つの駅を中心とする西鉄大牟田線沿線地域は、商店街や銀行、市役所などの生活に欠かせない施設が集まる私たちのくらしの拠点ともいえる場所です。

この地域の近くに行ったら、交通渋滞に巻き込まれてイライラしたり、車と人が入

り交じって、ヒヤツとしたことにはないでしょうか。また、もう少しお店が多かったらいいのに、などと考えたことはありませんか。このように、西鉄大牟田線沿線は、市民の皆さんのくらしにとって、とても大切な場所です。

そこで、一日も早く鉄道を高架にするとともに、沿線のまちづくりを進めることが急がれています。

今後、春日市と大野城市は、沿線住民の皆さんと協力して、地域の再生に取り組みしていきたいと考えています。



○本紙（6月15日号）に折り込んであるアンケート用紙（はがき）を郵送により回収
対象 15歳以上の市民
期間 6月15日～7月31日
実施機関 春日市大野城市連立事業推進協議会
問い合わせ先 都市計画課

平成8年度
地区世話人・公民館長名簿

地区	地区世話人名	公民館長名	公民館電話番号
泉	植田 直三	十 亀 巖	571-4415
大谷	下田 宣男	中村 徳己	574-5656
岡本	宮崎 一夫	加生 加彦	571-4134
春日	白木 伸治	白木 幸治	571-4149
春日公園	太田 賢治	今村 大和	582-8782
春日原南	江頭 慶二	大田 勝美	591-6000
春日原南	山本 繁美	坂井 春男	582-9169
上白木	大河内 敏夫	松崎 勝彦	582-6879
小倉	船水 義邦	白木 理紀之助	573-8787
小倉東	川崎 正大	木水 博行	571-0901
桜ヶ丘	百田 幸之助	石田 忠信	592-5567
下白木北	松尾 正則	白木 英則	571-4146
下白木南	佐藤 誠也	赤山 善吾	571-4146
白木池	津留崎 啓史	岩本 利夫	591-8978
須玖北	富水 勝	荒牧 隆	581-6624
須玖南	武末 十四三	藤崎 正規	582-8730
惣利	渡辺 章三	西田 順治	595-1705
宝町	江口 正利	由南 忠雄	582-9995
ちくし台	神路 弘	中村 十蔵	582-7254
千歳	佐藤 大祐	城戸 英喜	581-3559
天神山	木下 明	中島 寛	572-7323
昇町	阿部 忠	副島 昭一	591-7221
光町	大塚 佳郎	田浦 英樹	581-9288
日の出町	三村 隆資	武末 和夫	582-9998
平田台	秋吉 一也	有馬 茂信	595-0100
松ヶ丘	織田 博典	橋本文利	595-0686
紅葉ヶ丘	廣田 桂	中尾 一好	581-9621
大和町	寺崎 三智男	福永 剛信	—
弥生	松尾 昭	高嶋 純一	582-8412
若葉台西	高木 精一郎	倉地 博	571-4360
若葉台東	林田 英雄	吉原 廣治	591-8979

障害者実態調査に
ご協力を

市では障害者実態調査を実施します。これは、春日市でのこれからの福祉事業を考える上で、障害者の皆さんの意見や要望を的確にとらえるために行うものです。調査は、無記名で郵便により送付・回収する方法となります。

調査をお願いする家庭には、6月の下旬に調査表を郵送しますので、ご協力をお願いします。

なお、視覚障害1級の人には、点字調査票をお送りしますが、他に必要な人がいましたら、高齢障害課までお知らせください。詳しくは、高齢障害課障害福祉係までお尋ねください。

8月1日から変わります
粗大ゴミと燃えないゴミの出し方

燃えないゴミは、「ビン・カン」(月の第1回、第3回日の指定曜日)と「陶器・金属類」(月の第2回日の指定曜日)に分けて出す

粗大ゴミはコール(電話予約)制になります。粗大ゴミを出すときは、市(生活環境課)へ電話で予約をしてください。収集指定シール(一枚500円)をはって月の第4回日の指定曜日に出す。



連続立体交差
事業とは

福岡、大橋駅間のように、鉄道を連続して高架化し、道路と立体的に交差させることにより、踏切を一掃し、交通渋滞や事故を解消するとともに、沿線のまちづくりを図る事業です。



あなたの健康大丈夫？ 健康診断を受けてみませんか



検査の受診方法には、集団検査と病（医）院で受ける個別検査とがあります。

対象者 20歳以上の市民

検査名

▽集団検査 基本健康検査・結核・肺ガン検査・胃ガン検査・子宮ガン・乳ガン・大腸ガン検査

▽個別検査 基本健康検査・子宮ガン・乳ガン・大腸ガン検査

検査料金 表のとおり。なお、40歳以上（子宮・乳ガン検査は30歳以上）で、次のいずれかに該当する人は、検査料が無料です。

- ① 70歳以上の人
- ② 世帯の構成者全員が市民税非課税の人
- ③ 生活保護世帯の人

検査当日必要なもの

- ① 各種検査チケット（6月下旬に健康課から郵送する「市民健康診断のご案内」に同封）
- ② 検査料金（表参照）
- ③ 健康手帳（基本健康検査のみ）

健康診断表

検査種別	検査料金		集団実施日	会場	受付時間
	年齢	集団			
基本健康検査	20～39歳	5,200円	7月5日(金)	いきいきプラザ	午前9時～11時
	40歳以上	1,000円	8月8日(木)		
			9月4日(水)		
結核	無料		9月11日(水)	天神山小学校	午前9時～11時
			9月17日(火)	春日東小学校	
			9月19日(水)	春日西小学校	
肺ガン	年齢	集団のみ	9月24日(火)	春日原小学校	午前8時30分～10時30分
	20～39歳	胸部検査のみ 200円	10月15日(火)	松ヶ丘公民館	
		胸部・喀痰検査 1,800円	10月16日(水)	春日南小学校	
	40歳以上	胸部検査のみ 100円	10月23日(水)	春日北小学校	
		胸部・喀痰検査 600円	11月11日(月)	いきいきプラザ	
胃ガン	年齢	集団のみ	7月10日(水)	いきいきプラザ	午前8時30分～10時30分
	20～39歳	2,000円	7月25日(木)		
			9月26日(木)		
	40歳以上	800円	10月7日(月)		
			10月18日(金)		
			10月22日(火)		
子宮ガン	年齢	集団	7月3日(水)	いきいきプラザ	午前9時～11時
	20～29歳	1,500円	7月9日(月)		
			7月19日(金)		
	30歳以上	500円	8月5日(月)		
			8月20日(火)		
			9月30日(月)	春日東小学校	
			10月21日(月)	春日北小学校	
乳ガン	年齢	集団	10月28日(月)	いきいきプラザ	午前9時～11時
	20～29歳	1,000円	11月7日(水)		
			11月12日(火)		
	30歳以上	200円	11月19日(火)		
			11月20日(水)		
			12月4日(水)		
大腸ガン	年齢	集団	上記の集団実施日に受診ください。 (会場・受付時間も同じ)		
	20～39歳	800円			
	40歳以上	400円			

須恵器を作ろう 夏休みのほり窯体験教室

夏休みは、のほり窯で土器を作って古代を勉強しよう。

内容・日程
○作陶 7月27日(土)・28日(日)
※ いずれか1日を、主催者が指定します。

○窯焼き 8月25日(日)
○窯出し 9月1日(日)午前中
会場のほり窯体験広場(上白水1199番地の2)

費用 300円(粘土代など)
対象 市内の小学5～6年生
および中学生で、全日程に参加できる人

募集人員 40人
応募方法 はがき
に住所、氏名、年齢、保護者名、学校名、学年、電話番号を記入し、〒816春日市伯支町2-24 春日市教育委員会文化財課のほり窯体験教室係へ。

7月15日(必着)までに申し込む
※ 応募者多数の場合は、抽選で決定します。
問い合わせ先 文化財課
☎(別) 1144



新刊の紹介コーナー

春日市民図書館 (大谷6丁目24番地 ☎584-4646)



カノン
藤田節子/著

20年前に愛した男が、ヴァイオリンでバッハのカノンを演奏しながら自殺した…。幻聴のようにヴァイオリンの調べが響き、時間が交錯するホラー小説。



チワークレットス
藤田久美子/著

開拓時代の女性たちによって作られたパッチワークは、アメリカの生活文化史そのもの。四角形や六角形など、形に合わせてデザインした作品と作り方のポイントを紹介。<型紙付き>



ヤンとステイッピー
ベッツィー・バックス/著

駅員のヤンはおどりが大好き。ひまさえあればいつでもおどっていましたが、他の駅員たちからはけむたがられていました。ところがある日、捨て犬のステイッピーと出会って…。



アニマル・ロジック
山田詠美/著

私は、きっと誰か愛していない。それと同時に、きっと、すべての人を愛している…。主人公は、生きることに奔走する獣、ヤスミン。山田詠美初の書下ろし長編。

●一般書●

○二十世紀を読む (丸谷オノ/山崎正和) ○住専のウソが日本を滅ぼす (毎日新聞特別取材班) ○蒼穹の昴 (浅田次郎) ○魔都 (嵐山光三郎) ○幻想運河 (有栖川有栖) ○重藤の弓 (沢田ふじ子) ○殺人の多い料理店 (辻真先) ○四重奏 (永倉万治) ○水の面 (山本昌代) ○続、ときどき音楽 (ジョナサン・レセム) ○陪審員 (ジョージ・ドース・グリーン) ○歳月の梯子 (アン・タイラー)

●児童書●

○ねこのパーキンスのおみやげ (リンダ・イエトマン) ○たのきゅう (太田大八) ○かんがえるカエルくん (いわむらかずお) ○ますだくんの1ねんせい日記 (武田美穂) ○りょうくん (山内ふじ江) ○ねこのくにのおきやくさま (シビル・ウェックシンハ) ○ザザのちいさいおとうと (ルーシー・カズンズ)

.....図書館だより.....

■おはなしかい (幼児から) : 毎週土曜日午後2時30分~2時50分
■おはなしかい (小学生から) : 毎月第3土曜日午後4時~4時30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。

集団検診を希望する人へ

集団検診(小学校・公民館を含む)は、はがきでの予約が必要です。

ただし、大腸ガン検診については、予約の必要はありません。検診当日、会場に検診チケットをご持参ください。

検診日程 表のとおり

申込方法 「市民健康診断のご案内」についているはがきに、必要事項を記入のうえ、50円切手

をはって、6月24日(月)からポストに投かんしてください。定員になり次第締め切ります

○第1希望日を都合により、変更させていただく場合があります。はがきには電話番号を必ず記入ください。

○はがきを出した後、2週間以内に変更の連絡がない場合は、第1希望日で受診できます。

○はがきによる予約の必要はありません。検診を希望するときは、健康課から郵送する「市民健康診断のご案内」を参照して、受診してください。

きます。

○各種検診チケットの使用は、一回限りです。

病(医)院で個別検診を希望する人へ

なお、送付資料に掲載した病(医)院以外での検診を希望される人は、事前に健康課(☎501-1134)へお尋ねください。

検診期間 7月1日~12月末(日祝日は除く)



市民図書館 本と雑誌のリサイクル

市民図書館では、皆さんに古くなった本や雑誌を無料でさしあげます。

冊数に限りがありますので希望者はお早めどうぞ。

期間 6月22日(土)~29日(土) (24日(日)は休み)
時間 午前10時~午後6時

(ただし、金・土曜日は午後8時まで)
場所 ふれあい文化センターふれあいプラザ
※ 1人3冊まで。

おしらせ

春日市役所
☎(584)1111

募集

参加者募集

第26回福岡県青年の船
—ふれあいクルーズ福岡—
国際的視野を広め、郷土発展のために努力する「福岡県青年の船」参加者を募集します。

実施期間 11月3日(日)～11月12日(火)(10日間)

訪問先 中華人民共和国(広州・深圳)、タイ(バンコク)、香港

募集人員

- ◇リーダー 中国・香港コース10人、タイ・香港コース8人
- ◇メンバー 中国・香港コース170人、タイ・香港コース130人(ホームステイコースあり)

年齢 リーダー 26～35歳
メンバー 18～30歳

※ 年齢は4月1日現在。

市の人口



99,640人

男



49,405人

女



50,235人

世帯数



36,748世帯
(5月15日現在)

負担金 中国・香港コース9万円、タイ・香港コース10万円(リーダーは免除)

募集期間
◇リーダー 6月28日(金)
◇メンバー 7月26日(金)

問い合わせ先 県青少年対策課(〒812-77福岡県庁)

☎(64) 4740



税務職員募集 (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51年4月2日から昭和54年4月1日

までに生まれた人

第1次試験日 9月8日(日)
受付期間 6月26日(水)～7月3日(水)

採用予定人員 九州地区で約65人

※ 申し込みなど詳細については、福岡国税局人事第二課(〒411-0031)、または筑紫税務署(☎091-400)までお尋ねください。

全国健康福祉奉仕大会 ねんりんピック'96 みやざき俳句大会

開催日 11月10日(日)
開催場所 宮崎県後志町公民館

文化ホール
入場料 無料
俳句作品募集

○長寿の部 77歳以上(大正9年4月1日以前に生まれた人)
○一般の部 右記以外の人

応募方法 官製はがきに未発表作品一人2句以内(当季雑詠)を借書で記入し、住所、氏名(ふりがな)、生年月日、

年齢、性別、電話番号、大会当日の出欠を明記して郵送する。なお、生年月日の記載のないものは一般の部とし、併記使用の人は本名を併記すること

募集期間 7月1日(当日消印有効)

※ 大会や作品の募集の詳細については、環町役場内の第9回全国健康福祉奉仕大会実行委員会事務局俳句大会係(☎0985-771111)に問い合わせください。

ホームヘルパー養成研修
研修内容
○2級課程(ホームヘルパー基本研修) 講義・実習など
○3級課程(ホームヘルパー入門研修) 講義・実習など

受講者募集

費用
○2級課程 16,000円
○3級課程 8,000円

申込締め切り日 6月28日(金)
定員 2級課程 230人

3級課程 400人
申込先 市高齢障害課
問い合わせ先 県社会福祉協議会研修課
☎(715) 1660

○大きき 2Eサイズ
○白黒・カラーいずれでも可
○4枚までの組写真も可
応募方法 7月31日(当日消印有効)までにつくし青年会議所事務局に郵送する



つくしは「フोटコンテスト」

おつくし青年会議所では創立25周年記念事業の一環として、つくしは「フोटコンテスト」を行います。

古代、文化のクロスロードと呼ばれ、わが国の国際的文化都市として発展してきたこのつくしの地をテーマにした写真を募集します。

応募資格 春日市を含む筑紫地区に居住、または通勤・通学している人(小学生でも可)

作品テーマ
○「つくし」らしい風景
○4市1町の行政の横顔
○自由課題(つくしに関すること)

写真規格

※ 一人何点でも応募可能。入賞者にはネガの提出を求めます。
入賞賞品
○金賞 ハワイ・ビショッブ博物館を訪ねる5日間(ペア組)
○銀賞 キヤノンEOS AF28-80mm、80-200mm(1台)
○各部門賞 ニコンF170 Dパノラマ(3台)
○入選 タイエーカード1万円分(7人)

申込・問い合わせ先 おつくし青年会議所(〒818筑紫野市大字上古賀26-7)3 筑紫野市商工会館内 ☎0941-8338

写真規格



相談

無料法律電話・面接相談
クレサラ110番

日時 6月29日(土)
午前10時～午後4時
場所 福岡県司法書士会館
3・4階(福岡市中央区舞鶴3-2-23)
相談電話番号

☎(72) 4131

※ 面接相談は予約不要です。なお、常設のテレホン相談も行っています。

一般相談(月・金曜日)
午後1時～4時
クレサラ相談(金曜日)
午後6時～8時



種後2日目にしています。

持ってくる物 母子健康手帳、問診表

注意 風しん、はしか、水ぼうそう、おたふくかぜ、突発性発しんなどにかかった人は、治ってから4週間経っていないと、受けることができません。

問い合わせ先 健康課
☎(別) 1134



会場 いきいきプラザ
受付時間 午後1時30分～2時15分
対象者 生後3か月～4歳未満の乳幼児
料金 無料
○ツベルクリン接種
▽6月19日(水)▽7月3日(水)
▽9月4日(水)▽10月29日(水)
持ってくる物 母子健康手帳
○判定 BCG接種
▽6月21日(金)▽7月5日(金)
▽9月6日(金)▽10月31日(金)
※ 判定は、ツベルクリン接

筑紫保健所

精神保健相談・栄養相談

筑紫保健所では地域の住民を対象に、次のような相談を行っています。

精神保健相談
日時 毎週水曜日
午後1時～3時
内容 不眠やイライラなどの悩み、ストレスによる症状、理解に苦しむ行

老人医療証の更新

老人医療証(白色)の更新を行います。

対象となるのは、医療証の有効期限が平成8年6月30日の人です。

手続きについては、対象者に通知します。

詳しくは問い合わせください。
(国保年金課国保医療係)

更新です!



動を家族がとるとき、お年寄りのことなど
アルコール保健相談(酒害相談)
日時 毎月第4火曜日
午後1時～3時
内容 アルコールをやめたい、アルコールによる問題行動を何とかしたいなど、アルコールに関連する様々な相談

思春期精神保健相談
日時 毎月第2・第4日曜日
午後1時～3時
内容 思春期における心の悩みに関する相談

栄養相談
日時 毎月第1、第3火曜日
午後1時30分～3時30分
内容 成人病(糖尿病、高脂血症、高血圧症など)の食生活相談

国保いろいろ

平成8年度の国保税の計算

1 国保税の計算方法
次の①、③の合計が、1年間の税額です。

①所得割額
(前年中の所得-基礎控除33万円-給与控除2万円-年金控除17万円)×7%

②均等割額
28,000円×加入者数

③平等割額
28,000円

▽妊娠や子どもの栄養相談
▽その他の食べ物や栄養の相談
※ 場所はいずれも筑紫保健所です。また、いずれの相談も事前に電話での予約が必要です。

申請・問い合わせ先 筑紫保健所保健予防課(大野城市白木原3-5-25)
☎(52) 1811

○各種控除
▽給与控除は、給与所得がある場合、控除できます。
▽年金控除は、65歳以上の人で年金所得がある場合、控除できます。

※ 所得割額は、世帯の国保加入者全員の合計額です。

③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。

3 納税義務者
国保税の納税義務者は、世帯主です。

世帯主が社会保険の加入者など国保の加入者でない場合も、その世帯の国保加入者について計算した国保税は、世帯主に課税されます。

詳しくは、問い合わせください。
(国保年金課国保医療係)

2 月割
年度途中で国保に加入した

試験

平成8年度

毒物劇物取扱者試験

日時 8月6日(火) 午前10時
午後0時30分

場所 第一薬科大学(福岡市
南区玉川町22-1)

受験手数料 10,000円
(福岡県領収証紙によ
り納入)

受験資格 特に制限なし

受験申込期間 6月17日(月)
21日(金)

申込先 筑紫保健所(〒816大
野城市白木原3-1-5)

☎53-11811

※ 試験科目、提出書類など
詳しくは、筑紫保健所に問
い合わせください。



職業訓練指導員試験

平成8年度

県では、職業訓練指導員試
験を行います。試験職種は相
裁科と全職種の一つです。
またこの試験は、職業能力

開発促進法の規程に基づき、
職業訓練指導員としての資格
を取得するための試験で、職
員採用試験ではありません。
合格者には、申請により職
業訓練指導員免許証が交付さ
れます。

和歌山

受付期間 7月1日～8日
試験区分 学科試験

試験日 8月8日

全職種

受付期間 11月1日～8日
試験区分 学科試験(指導
方法)

試験日 12月6日
※ 試験についての詳しい内
容は県労働部職業能力開発
課(☎60-11111)に問
い合わせてください。



展示会

教科書展示会

平成9年度から、中学校で
は新しい教科書が使用される
ことになりました。



つきましては、教科書の展
示会を行いますので、ご自由
に閲覧ください。

期間 6月28日～7月7日
時間 午前10時～午後4時
会場 筑紫野市勤労青少年ホ
ーム(筑紫野市諸田1
6-9) ☎95-480
1)

問い合わせ先 市学校教育課
教職員係または、県教
育庁福岡教育事務所学
校教育課学事係
☎(60) 01111

説明会

福岡県合同会社説明会

大学、短大、高专、専修学
校を卒業する人を対象
に、地元企業との合同説明会
を行います。

県内に就職を希望している
学生の皆さん、ぜひご参加く
ださい。

日時 7月3日(木)

正午～午後5時

場所 ファッションビル8階
ホール(福岡市博多区
博多駅前2-10-19)

参加企業 福岡地区・筑後地
区の地場企業

問い合わせ先 福岡学生職業
センター

☎(74) 1556
福岡県雇用対策協会
☎(71) 1655



催し

ファミリコンサート

日時 6月22日(土) 午後2時
30分～4時30分

場所 ふれあい文化センター
入場料 無料

内容 誰もが口ずさむ童謡、
演歌、懐かしのメロデ
ィー

問い合わせ先 陸上自衛隊駐
屯地広報

☎(91) 1020



講演会

筑紫地区商工会婦人部

合同講演会

日時 7月6日(土) 午後1時
30分～3時30分

場所 ふれあい文化センター
スプリングホール

講師 ケント・ギルバートさ
ん

テーマ 世界まるごとブライ
ダル

入場料 無料
問い合わせ先 春日市商工会
☎(81) 1407



子どもの心を育てよう 「遊び心」の大切さ

いじめによる自殺、拒否、自
殺など、「いじめ」は現在社
会問題となっています。

その原因として、遊びの時
間や群れ遊びの体験などの不
足が問われています。

そこで青少年育成市民会議
では、「遊び心」の育て方、子育
てにおける父親の関わり方な
どについて、中島宏先生を迎
えて講演会を行います。

日時 7月12日(金)

午前10時～正午

会場 ふれあい文化センター
サンホール

演題 子どもの心を育てよう

講師 中島宏先生(遊びの研
究所所長)

定員 300人

入場料 無料
問い合わせ先 春日市青少年
育成市民会議
☎(55) 0768



芸術

福岡市博物館

弥生のロマン

国宝銅鐸の美

福岡市博物館では、弥生時代の銅鐸にまつわる様々な謎

を紹介する博物館「国宝 弥生のロマン 銅鐸の美」を開催します。

期間 7月7日まで

場所 福岡市博物館

休館日 月曜日

開館時間 午前9時30分～午後5時30分（7月2日

16日は午後7時30分

入場料 まで

▽一般

1,000円（800円）

▽大学生

800円（600円）

▽中学生

500円（400円）

※ 小学生は無料、（）内

は前売りおよび20人以上の団体料金。
問い合わせ先 福岡市博物館
（福岡市早良区百道浜
3-1-1 電話845-1501）



あなたの骨 元気ですか 骨の健康診断

あなたの骨は元気ですか。骨粗しょう症にならないために、また今の骨量がどれくらいかを知るために検査してみませんか。

検査は簡単で、前腕部（手首）のレントゲン撮影です。

日程 7月12日（金）・15日（月）

受付時間 午前9時30分～11時30分

会場 いきいきプラザ

募集人員 各50人（先着順）

対象者 20歳以上

検査料 1,500円

申込方法 往復はがきの往信側

に希望日・住所・氏名・生年月日・性別・電話番号を記入し、6月28日までに申し込む

（返信側にも住所と氏名を記入してください）

申込・問い合わせ先 健康課

（〒816春日市界町1-120）

いきいきプラザ

内 ☎301-1134

※ 大回りは10月と1月に実施します。

ホームドクター………④④

高血圧について

岡本内科医院 岡本省吾

Home Doctor

ヒトの体は、環境の変化、日常生活での精神的・肉体的活動の程度に応じて、心臓が押し出す血液の量と各臓器での血管の抵抗を調節することにより、体を流れる血液の量を一定に保つようになっています。つまり、心臓、腎臓、血管、脳神経、ホルモン調節系などが互いに連絡を取り合っているわけです。このことはヒトにおいて遺伝的な要因も関係し、血圧の高い家系が存在することにも通じています。血圧は上の圧（最大血圧）、下の圧（最小血圧）で示され、これが持続的に上昇した状態を高血圧といえます。その基準値としては、世界保健機構（WHO）で最大血圧140mmHg以下、最小血圧90mmHg以下が正常で、最大血圧160mmHg以上、95mmHg以上を高血圧としています（表参照）。

また、最近の報告では、特に高齢者において、最大血圧が高いほど脳卒中、心臓病が多く発病することが明らかにされており、血圧を最大血圧130mmHg、最小血圧85mmHg以下に保つことが望ましいとされています。ただし、血圧は朝の起床時から2時間くらいが最高になることが多く、また1日のうちでも変動があります。最近では家庭用電子血圧計が普及し、手軽に測定できるようになってきました。したがって1日1回のみ血圧測定で判断することなく、1日の血圧の変化を知ることがとても大切です。それと並行して、かかりつけの医師の指導のもとに、①食塩の摂取制限②肥満の解消③アルコールの制限④ストレス回避⑤運動不足の解消⑥禁煙の励行など、日常生活の中で注意すれば、脳卒中や心臓

WHOの血圧判定基準

		最大血圧		
		140mmHg以下	141mmHg以上 159mmHg以下	160mmHg以上
最小血圧	90mmHg以下	正常血圧		
	91mmHg以上 94mmHg以下	境界域高血圧		
	95mmHg以上	高血圧		

病の予防に充分効果を発揮することが期待できます。このように高血圧の治療は、薬物療法だけでなく、日常的な生活の改善で最大血圧を10から15mmHgくらい下げることが不可能ではありません。

りません。しかし、薬物でしか下がらない場合や他の病気が潜んでいる場合もありますので、定期的にかかりつけの医師に相談されることをお勧めします。



ごんにちは保健婦です

中高年女性と尿失禁(その一)

医学の発達とともに、尿失禁の予防や治療が積極的に行われるようになってきました。

しかし、おしっここの漏れについては、医師や他人に相談するのは恥ずかしいと、今でも口にすることは少ないようです。

では、どのくらいの方が尿失禁を抱えているのでしょうか。

実は、女性の4人に1人くらいは、この症状を経験したことがあるか、悩んでいることがわかってきました。また、産後は特に多く5、7割程度の方が経験をすると言われています。私だけかと恥ずかしく思うことはないのです。

女性に多い理由には、尿道が短い、出産を経験する、肥満や便秘で骨盤底筋がゆるみ

やすい、また、女性ホルモン

の分泌の減少で尿道を閉める力が弱まるなどが考えられます。

尿失禁のタイプの主なものに

①腹圧性尿失禁
せきやくしゃみなど腹圧がかかった時に漏れる。
原因は骨盤底筋のゆるみによるもので、治療は骨盤底筋体操と薬と手術があります。

②切迫性尿失禁
尿意を強く催し、トイレに間にあわない。

原因は膀胱が収縮してしまふもので、治療は薬を使います。
その他に、

③腹圧性尿失禁と切迫性尿失禁の混合型
などがあります。

タイプとして一番多いのは、腹圧性尿失禁ですが、骨盤底筋体操を根気よく行うことで症状が改善することもあります。

次回はその体操を中心に紹介しましょう。
保健婦 宮川はつ枝

スポーツ

九州地区空手道選手権大会

九州地区空手道選手権大会

第39回九州地区空手道選手権大会が4月29日博多区のアクシオン福岡で開催され、春日市から出場した嵐心館道場が団体戦組手の部で優勝するなど好成績をおさめました。成績は次のとおりです。

団体戦 優勝(嵐心館)

組手 優勝(嵐心館)

個人戦

一般男子形 優勝(橋口優次)

一般男子組手 優勝(橋口優次)



次

女子組手 3位(清水智美)

なお、橋口優次5段は、8

月2日、4日にかけて大阪府

立体育館で行われる第6回松

小学生 バレーボール教室

期間 7月13日、18月31日
毎週土曜日
時間 午後3時、5時
場所 市スポーツセンター

講杯世界空手道選手権大会に、日本代表選手として出場することが決定しています。

対象 市内に住んでいる小学生(4年生、6年生)

募集人員 30人

受講料 千円(スポーツ安全保険料を含む)

申込方法 直接市スポーツセンター窓口か、電話で

7月5日(金)までに申し込む

☎(市) 3234



にんじん油



今月の健康料理

いわしは、血液の流れをよくする物質(不飽和脂肪酸)を多く含んでいます。日常生活で積極的に摂りたいものです。

- ① とり冷ましておく。
- ② パセリは飾り用を残してみじん切りにし、ふきんに包んで水にさらして絞る。
- ③ マーガリンをボールにとり、木じゃくしでクリーム状になるまで練る。これにマッシュルームの薄切り、②のタマネギ、③のパセリと、レモン汁を加え、塩、こしょうで味をつけ、よく混ぜる。
- ④ アルミホイルの真ん中に油をぬり、いわしをのせて④の分量のクリームを上

今晚の献立にどうぞ いわしの包み焼き

そこで、いわしを使ったお料理をご紹介します。

材料(4人分)

▽いわし 4匹▽タマネギ 1個▽パセリ 小1わ▽レモン 1/2個▽マッシュルーム 小1缶▽マーガリン 70g

塩・こしょう・油 適量▽アルミホイル 4枚(15cm長さ)

(作り方)

- ① いわしはうろこを取り、手で頭をちぎり、内臓を除いてよく水で洗い、薄塩をしてざるに上げる。
- ② タマネギはみじん切りにして少しの油でいため、皿
- ③ フライパンに並べてふたをし、中火で約10分蒸し焼きにする。
- ④ 皿にとり、パセリとレモンを添える。
- ⑤ 一人分熱量 221kcal

春日市食生活改善推進委



その他

福岡県高齢者 居室整備資金貸付事業

県では、高齢者の居室などの増改築、または改造するために必要な資金の貸し付けを行います。

貸付額 150万円まで
返済期間 10年以内
返済方法 元利均等月賦償還
利率 年3%
貸付件数 県内60件
申込期間 11月30日まで
※ 申込方法など詳しくは、

市役所で文化を 発信してみませんか

市高齢障害課まで問い合わせください。

市庁舎では、行政棟の建物内部に、ギャラリー、ラウンジなどのオープンスペースを確保して、市民の皆さんのアイデアで、文化的なイベントができるようにしています。

市民ギャラリー、市民ラウンジでは、絵画や写真の展示会ができます。また、市民ホールは、文化的なイベントの場所としても利用可能です。このオープンスペースを利

用して実施できる催しは、市が主催もしくは共催する事業、公共的団体が開催する事業、サークル活動の事業などです。

営利を目的にしたり、政治的、宗教的な内容のものなどは、開催することができません。利用については、このほかにもいくつかのきまりや条件がありますので、財政課庶務係に問い合わせください。



農業委員会委員 立候補予定者説明会

春日市農業委員会委員の任期満了による選挙が、7月7日に行われる予定です。これに伴い、農業委員会委員選挙の立候補予定者説明会を行います。

日時 6月22日(土) 午前10時
場所 市役所本庁2階207会議室
(市選挙管理委員会)



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

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▷13~16時▷県民相談室(県庁内)▷☎(651)1234▷電話での予約が必要▷1人30分程度

消費生活相談

▷毎週月・木曜日▷10~15時▷市役所市民相談室

住宅相談

▷毎月2のつく日▷10~15時▷市役所

- 市無料法律相談(月1回)
▷6月25日(水)・7月10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
- 高工会無料法律相談
▷毎月第1水曜日▷13~16時▷春日市商工会(昇町)▷☎(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▷1人30分程度
- 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▷☎(721)1152
- 家庭児童相談
▷毎週月~全曜日▷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
- 健康相談
▶第1月曜日▷10~12時▷市役所1階ロビー
▶毎週月曜日▷10~12時▷いきいきプラザ

散歩道

夏がくれば、考える
夏到来、服は半袖。見苦しいボネレスハムをさらす毎日。ああ、薄着になる前にどうにかすべきだったと反省！
▼そもそも、市報4月15日号の散歩道で、ゴールデンクワイークをゴロゴロデンクワイークなぞと銘打ったのが間違いのもと。根がまじめな私は、公約違反してはいけないという一心(?)で、日々是実践

▼ある日の新聞記事。速い異国トンガでは、国を挙げての減量キャンペーンを行っているとか。3月下旬から年末までに「何kg減量できたか」を競う。国王も減量中。ここ数年で50kgの減量に成功。ちなみに昨年は、9か月で25kg減量した女性が、減量大会で優勝し、海外旅行券を獲得したそうなんです。いいなあ、海外旅行券。こんなご褒美があれば私だって……と、つぶやく。これが、今年の私の言い訳。さて、来年はどんな言い訳にしようかな。言い訳考える前に、減量せいでと言われないで。それができれば、苦労はいりません。(選)

まちの に の

第18回 花のコンクール 花づくりで潤いを



大谷小学校の見事な花壇

第18回花のコンクールの表彰式が、5月17日市役所で行われ、小学校の部で大谷小学校が、中学校の部で春日西中学校がそれぞれ最優秀賞を受賞しました。

今年は昨年に比べて各学校とも花の植え方や配色が素晴らしい、工夫や努力の跡が見られました。

賞を獲得した大谷小学校は、昨年に続く受賞で、全校児童で花づくりに取り組んだ成果が実を結んだようです。その他の表彰は次のとおりです。

- 優秀賞 春日野小学校
- 優良賞 春日野小学校
- 努力賞 春日野小学校
- 春日野中学校
- 春日野小学校
- 春日野小学校
- 春日野小学校

市内がきれいになりました 春のクリーン作戦

5月19日(第3日曜日)、

市内全域でクリーン作戦が行われました。クリーン作戦は、快適で美しい街をつくらうと、年2回春と秋に実施しています。今回も、市内の31地区ではそれぞれに工夫をこらして、空きカンや空きビンなどを拾い集めたり、空き地の草刈りや側溝の溝さらいなどを行ったりして街の美化に努めました。

また、ボーイスカウトやガールスカウト、商工会、婦人会などの市内の多くの団体もクリーン作戦に参加。多くの市民が、市内のクリーンアップにひととき汗を流しました。クリーン作戦で回収された空きカン、空きビンは、春日大野城リサイクルプラザに集められ資源として再利用されます。



視覚障害への理解を深めて 点字講習会



いきいきプラザの視聴覚室で、6月28日まで開かれていた「点字講習会」。点字活動を通して、視覚障害についての理解を深めるとともにボランティア育成を目的に行われています。

講習会は、受講後も積極的にボランティア活動が行える人を対象に4月から毎週1回開催。参加者約10人は、全10回にわたり点字の基礎や、かなづかい、書き方の形式な

どを学んでいます。

講師は、ボランティアグループ「春日ゆりかもめアイの会」で実際に点字活動を行っている宮脇浩子さん。宮脇さんは、点字するうえでの注意点をやさまりなどを、様々なエピソードを交えながら分かりやすく説明。

受講者たちは、宮脇さんの指導を受けながら、点字盤と点筆を使って、熱心に点字を打つ練習をしていました。