



かほく

春日市役所 〒816 春日市原町3丁目1番地の5 TEL(584)1111

平成8年 11月15日号

No.601

発行・編集 春日市役所秘書課

いい汗を一緒に流した 障害者(児)運動会

10月13日、春日東小学校体育館で、第12回春日市障害者(児)大運動会が行われました。

運動会には約80人の市民が参加。パン食い競争、風船取り、お見合いゲーム、綱引きなどの競技を参加者全員で楽しみました。

昼休みのアトラクションでは真美体操、大文字太鼓を披露。さらに、おみこしの一団が会場に繰り出し、観衆を楽しませました。

また会場には、今年福祉指定校となった須玖、大谷、春日野の各小学校の児童が描いた障害者運動会のポスター70枚が張り出され、会場に彩りました。



SPORTS FESTIVAL



10月10日、スポーツセンターなどを会場に、「平成8年度春日市スポーツフェスタ」が開催されました。

スポーツフェスタは、市民の体力増進とスポーツの振興を目的として、毎年体育の日に合わせて行われています。

今年もドッジボールや野球、相撲、卓球などさまざまな競技や、空手などの活動発表会が催され、選手や応援の人々など約5千人が集まりました。

開会式のあと、それぞれの会場に分かれて各競技がスタート。

選手たちは、日ごろの練習の成果を発揮し、熱い戦いを繰り広げ、観客の盛んな声援に励んでいます。

また、メイン会場のスポーツセンターでは、バザーや輪投げなどのレクリエーションなども開かれ、家族連れなどににぎわっていました。



熱い戦いあふれる歓声

スポーツフェスタ



S P O R T S F E S T A

各種目の優勝は次のとおりです。(敬称省略)

ドッジボール男子A

日の出町

テニス男子ダブルス

秋田・原田

ドッジボール男子B

小倉大谷

テニス女子ダブルス

福島・親川

ドッジボール男子C

桜ヶ丘

弓道

田嶋喜彦

ドッジボール男子D

塚原台

野球

春日東中

ドッジボール女子A

弥生南

バレーボール男子

春日北中

ドッジボール女子B

若葉台西

バレーボール女子

春日西中

ドッジボール女子C

小池台

綱引

光町

ドッジボール女子D

惣利

相撲 団体戦

春日ラガーA

グラウンドゴルフ(オープン)

若葉台西

相撲 1年生

陣元藏人

ビーチボールバレー

天神山

相撲 2年生

安藤涼祐

ゲートボール

岡本A

相撲 3年生

許斐翔多

卓球男子A

春日西中

相撲 4年生

上原庸平

卓球男子B

春日南中

相撲 5年生

斉藤純一郎

卓球男子C

春日中

相撲 6年生

山本秀之

卓球女子A

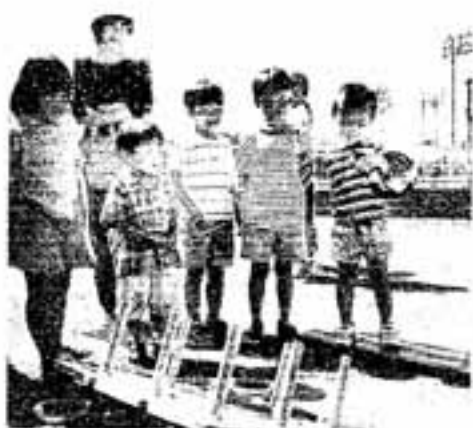
春日南中A

卓球女子B

春日東中

卓球女子C

春日東中



年末に向けて 大掃除は計画的に

もうすぐ師走です。年末になって困らないよう大掃除は計画的に行いましょう。

大掃除をする際には、燃えないゴミと粗大ゴミの出し方が8月から変わっていますので、ご注意ください。

▽ 粗大ゴミは、コール制です。毎月15日までに、市役所生活環境課に電話して予約してください。



▽ 「陶器・金属類」として出すことができるのは、ビン・カン以外の燃えないゴミで、小型の電気器具（炊飯器、オーブントースターなど）、ポットや水筒、かき、針金ハンガーなど、指定袋に入るものです。

▽ 割れた窓ガラスやコップなどのビン以外のガラスは、再資源化の方法が違いますので、必ず「陶器・金属類」の指定袋に入れて出してください。

▽ ビンとカン、王冠やキャップ、ふたをはずして、軽くすすいでください。



▽ 白熱電球、豆電球、グロー球、プリント電球の球などは「陶器・金属類」に出してください。



▽ 壊れたものでも、なるべく修理して使いましょう。

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



▽ 古紙（新聞紙、雑誌、チラシ、段ボールなど）と古布（古着、タオルケット、毛布など）は、地域の集団回収に出しましょう。

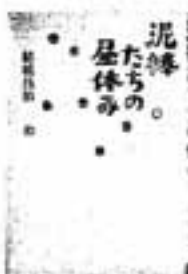
▽ 大切な地球の資源をムダ使いたないために、地域の集団回収やゴミの分別収集にご協力ください。

ゴミ出しの日	ゴミの種類	ゴミの出し場所	出し方の注意
月の 第1回目の 指定曜日	ビン・カン 	不燃物小屋 (ステーション)	それぞれの専用指定袋に入れて出してください。
月の 第2回目の 指定曜日	陶器・金属類 		
月の 第3回目の 指定曜日	ビン・カン 		
月の 第4回目の 指定曜日	粗大ゴミ 		
月の 第「5」回目の 指定曜日	燃えないゴミの収集は、いたしません。		

※ 指定曜日とは、地区毎に指定された「燃えないゴミ」を出せる曜日です。また、夜10時までに出してください。

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）



泥棒たちの昼休み
結城昌治／著

刑務所内の木工場の昼休み。結婚詐欺、金庫破り、暴行致傷などの服役者たちが、自分たちの過去を順に告白していく…。世間の底で日々を送る男たちの、哀愁漂うざんげの物語。



出生率0
大石圭／著

1996年、次々と起こる自殺、増え続ける原因不明の不妊。人類への警告か、種の終えんか、それとも未知の非常事態か？<未来>を失った人間の「静かなる恐怖」を描く、待望の小説。



図書館警察
ステイヴン・キング／著

本の返却を忘れたらどんなに怖いことが起こるか。あの懐かしい図書館の薄闇には恐ろしいものが…。恐怖とブラック・ユーモアの語り部の真骨頂。



木の実とともだち
下田智美／作

秋。山や野原や川原には、いろいろな実がなっている。赤い実、青い実、そしてドングリ…。動物たちといっしょに木の実を採って、食べたり、遊んだり…。お話と図鑑がいっしょになった絵本。

●一般書●

○城の語る日本史（佐原真）○お年寄りの食事（平田静子）○旬の炊き込みご飯（日本放送出版協会）○だれでも撮れる最新カメラ教室（豊田芳州）○東京シック・ブルース（芦原すなお）○波王の秋（北方謙三）○容疑者（小杉健治）○花渦（高樹のぶ子）○結婚詐欺師（乃南アサ）○なつかしき人々1（遠藤周作）○原告側弁護士（ジョン・グリシャム）

●児童書●

○もりのスパゲッティやさん（ふなざきやすこ）○風の誘い（茂市久美子）○失われたへそ大陸（森下研）○悲しいくらい好きだった（薫くみこ）○ピートとうさんとティムぼうや（マーカス・フィスター）○せかいいちおいしいバナナ・スープ（リチャード・スキヤリー）

..... 図書館だより

■おはなじかい（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。



▽ 王冠やキャップ、ふたは、「陶器・金属類」の指定袋に入れて出してください。
▽ 蛍光灯と乾電池は、公民館などに設置している有害ごみボックスまたは乾電池回収箱に入れてください。

▽ 濡れたものや生ゴミは、水を熱やす（乾かす）ために、エネルギーや処理費用を使うことになり、よく水切りして、焼却エネ ルギーの節約をしましょう。
なお、ゴミ出しの日、分け方、出し場所などは4面の表または「8年度版家庭ごみの正しい出し方」をご覧ください。
(生活環境課)



お歳暮は気配り 簡易包装に協力を

そろそろ12月の声を聞き、お歳暮選びに頭を悩ませる人も多いのでは。美しく包まれたお歳暮も、中の品物を取り出した後の包装紙は、ただのゴミとなってしまいます。

そこで、お歳暮などの包装も簡単なものにして、あなたのハートでしっかり包んで贈りましょう。
過去5年間の春日市のゴミの量は、人口増加の約2倍以上の割合で増加しています。その中でも紙の占める割合は、年々増えています。

このゴミの処理にはたくさんのお金が掛かっており、年間市民一人当たり1万円もの税金が使われています。簡易包装は、紙をあまり使わないので、ゴミの減量とゴミ処理費用の節減になります。さらに、紙は木からつくられていて、限りある森林資源を守り、地球規模での環境を守ることにもなります。お歳暮の時期を迎え、各店舗のギフトコーナーなどでも、簡易包装を推進しています。贈る物が決まったら、皆さんからもぜひ「簡易包装で」と、一言お店の人に声をかけてください。
(生活環境課)

お知らせ

春日市役所
☎(584)1111

市の人口



99,755人

男



49,476人

女



50,279人

世帯数



36,870世帯
(10月15日現在)

事務局
☎(94) 1311

催し

第17回 JA筑紫ふるさとまつり

日時 11月30日(出)・12月1日(入)
① 午前9時30分～午後3時
② 午後9時30分～午後3時
会場 JA筑紫本店(筑紫野市杉塚253-2)

内容 ○売り切れ御免即売コーナー
新鮮野菜の青空市場、もちつき、焼き肉、チャリテイバザーなど
○演奏・お楽しみコーナー
カラオケ大会、郷ひろみそっくりショー、アイガモレィス、カーレンジャーショーなど
※ カーレンジャーショーは12月1日のみ
問い合わせ先 JA筑紫ふるさとまつり運営委員会

人権・同和問題啓発 フェスティバル

心つなごう 人権の世紀へ
今、福岡発 ふれあいフェスタ '96

県では、人権啓発事業およびクロイバープラザオーブン記念事業の一環として、人権・同和問題啓発フェスティバルを行います。
クロイバープラザは、まるごとイベントにあふれます。明るく楽しい雰囲気の中で、共に生きるよるこびにふれてみませんか。
入場は無料です。ご家族みんなでお出かけください。

日時 11月30日(出)・12月1日(入)
① 同日とも午前10時～午後5時
② 午後5時～午後10時
会場 クロイバープラザ(原町3-1-7 市役所横)
内容 九州の郷土・伝統芸能、物産品展、アジアの食文化との交流(お国自慢の料理紹介と実習教室)、児童人権絵画展、高齢者介護実習体験コーナーほか

小郡養護学校文化祭

本校の児童・生徒163人がみんな協力しあって文化祭をつくりあげます。
日時 11月24日(日) 午前9時40分～午後2時
場所 福岡県立小郡養護学校 体育館
文化祭テーマ 「きらきらえがおで」
内容 ステージ発表
※ それぞれの学部が趣向を凝らし、音楽劇などを行います。
問い合わせ先 県立小郡養護学校(小郡市下岩田2-341-3 ☎094-2-73-3437)

フレンドシップin春日

福祉ボランティア連絡協議会では、いろんな人が集うコンサートを計画しました。
あつたかな気持ちのコンサートをあなたも楽しんでみませんか。
日時 12月15日(日)
開場 午後0時30分
開演 午後1時
場所 クロイバープラザ1階
内容 ビオラ演奏、手話タン

ス、琉球舞踊ほか
問い合わせ先 かががボランティアセンター
☎(91) 1136



冬の夜空に星を眺めてみませんか



馬頭星雲 上 とオリオン大星雲 下

春日市野外活動場では星の館(天体観測所)において観望会を実施します。
皆さんの応募を待っています。
なお、天候の具合で中止になることがあります。
期日 11月30日(出)
時間 午後7時～8時(予定)
場所 春日市野外活動場の星の館(大野城市牛頭)
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200円
中学生以下100円
募集人員 30人(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、年齢、電話番号を記入し、11月25日(必着)までに申し込む
申込・問い合わせ先 市スポーツセンター「星の館」観望会係(春日市大谷6-28) ☎(91) 3234

広がる希望のつどい

12月9日は「障害者の日」
県では、障害者問題につい
ての関心を高め、理解を深め
るため、障害者の日を記念し
て「広がる希望のつどい」を
開催します。

日時 12月8日(日)

午後4時開演

場所 福岡市民会館大ホール
(福岡市中央区天神)

内容

▽第一部 届けたい心のメッ
セージ(作文・ポスタ
ー表彰および作文発
表)

▽第二部 ふれあいコンサ
ート

出演 J A Y W A L K

※ 当日は入場整理券が必要
です。

入場整理券の入手方法

○一般の人 F M福岡へはが
きで11月30日までに申
し込む(応募者多数の
場合は抽選)

申込先 〒810-75福岡市中
央区渡辺通り2丁目1

1-82 F M福岡「ふれ
あいコンサート」係

○障害者の人 県障害福祉課

(☎61-1111)に

問い合わせる

女子学生のための

合同会社面談会

県では、米春に大学、短大、
高専、専修学校を卒業する女
子学生や、今春卒業し就職し
ていない女性を対象に、地元
企業との合同会社面談会を行
います。

県内に就職を希望される女
子学生の皆さん、ぜひ参加く
ださい。

日時 11月27日(木) 午後0時
30分～5時(受付開始
正午)

場所 アクロス福岡イベント
ホール(福岡市中央区
天神1-1-1)

参加企業数 約70社

問い合わせ先 県職業安定課

(☎61-1111)

航空自衛隊

ファミリーコンサート

日時 12月14日(土)

午後2時開演

場所 大野城まどかびあ大ホ
ール(大野城市壠町)

曲目

▽第一部

ナポリ民謡による変奏曲・

組曲「くるみ割り人形」など

▽第二部

キヤリオカ・キヤラバン・

マタドールなど

入場料 無料

申込方法 往復はがき(1枚
につき一人)に住所、
氏名を記入し、11月30
日までに郵送する

申込・問い合わせ先

西部航空音楽隊広報係

(春日市原町3-1-1
☎581-4031)

募 集

陸・海・空

自衛隊生徒募集

陸上・海上・航空の各自衛
隊の生徒を募集します。

受付期限 平成9年1月4日

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9年4月1日

現在15歳以上17歳未満

の男子で中学校卒業者

(平成9年3月卒業見
込みの人を含む)

第1次試験日 平成9年1月

5日

待遇 期末・勤続手当は年3

回支給(年間5・2か
月分)、給与は月額1

51,500円

※ 試験内容など詳しいこと
は、福岡募集事務所(☎591

17450)に問い合わせ
ください。

君の応募を待っています

岡村喬生と歌おう

60クラシックの風、最終
回に世界各地で活躍中の声楽
家 岡村喬生氏のコンサート
を、平成9年1月22日にふれ
あい文化センターで行いま
す。

このコンサートで岡村喬生
氏と一緒に歌う少年、少女を
募集しています。

対象 10歳～18歳の少年少女

募集人員 20人

応募方法 はがきに住所、氏
名、年齢、電話番号、
保護者氏名を記入し、
郵送する

※ 現在募集中です。定員に
なり次第締め切りますの
で、早めに申し込んでくだ
さい。



募 集

岡村喬生と歌おう

60クラシックの風、最終
回に世界各地で活躍中の声楽
家 岡村喬生氏のコンサート
を、平成9年1月22日にふれ
あい文化センターで行いま
す。

このコンサートで岡村喬生
氏と一緒に歌う少年、少女を
募集しています。

対象 10歳～18歳の少年少女

募集人員 20人

応募方法 はがきに住所、氏
名、年齢、電話番号、
保護者氏名を記入し、
郵送する

※ 現在募集中です。定員に
なり次第締め切りますの
で、早めに申し込んでくだ
さい。

応募・問い合わせ先

ふれあい文化センター

「岡村喬生と歌おう」

係(大谷6-24)

(☎581) 3366

にんじん油



の 理
月 料
今 健

たんぱく質は体をつくるも
ととなる栄養素です。
魚、肉、卵、豆・大豆製品
に多く含まれますので、動物
性のものと植物性のものをパ
ランスよく食べることが心が
けましょう。

たんぱく質をとりましょう
豆腐とひき肉のいためもの

【材料(4人分)】

▽豆腐 1丁▽鶏ひき肉 1

00g▽小ネギ 10g▽シヨ

ウガ 1片▽トマト 80g▽

コーン 1/2カップ▽サラダ油

大さじ1▽コンソメの素

1個▽しょうゆ 小さじ1▽

酒 大さじ1▽カタクリ粉

大さじ1▽コショウ 少々

(作り方)

① 豆腐は水気をきり、手

でほくす。

② 小ネギは小口切り、シヨ

ウガはみじん切り、トマト

は湯むきして種をとり1cm

角に切る。

③ 水1/2カップにスープの素

を砕いて加え、酒大さじ1、

しょうゆ小さじ1を混ぜて

おく。

④ ショウガ、ひき肉を入れ、

しょうゆ小さじ1を入れて

いため、豆腐を加えてさら

にいため、③のスープを加

えて煮込む。

⑤ 角切りにしたトマト、コ

ーン、小ネギを加えて火を

止める。



⑤ コショウを振りこみ、水

溶きカタクリ粉でとろみを

つける。

熱量 236kcal(1人分)

塩分 1.0g

市管理栄養士 田中智子

少年サッカー

サッカーで、心身を鍛えて
みませんか。新しい仲間を募
集しています。

対象 小学校1年生～4年生
の男子

練習曜日・場所

▽火曜日 春日南小

▽水曜日 春日東小

▽木曜日 春日野小

▽金曜日 春日西小

▽土曜日 春日北小

▽日曜日 天神山小

▽月曜日 須玖小

▽火曜日 須玖小

▽水曜日 須玖小

▽木曜日 須玖小

▽金曜日 須玖小

▽土曜日 須玖小

▽日曜日 須玖小

▽月曜日 須玖小

▽火曜日 須玖小

▽水曜日 須玖小

▽木曜日 須玖小

▽金曜日 須玖小

▽土曜日 須玖小

▽日曜日 須玖小

▽月曜日 須玖小

▽火曜日 須玖小

▽水曜日 須玖小

▽木曜日 須玖小

▽金曜日 須玖小

▽土曜日 須玖小

▽日曜日 須玖小



パソコンウィンドウズ95対応 エクセル講座



パソコンを使って表計算・
グラフ・データベースの処理
のしかたを学びます。

対象 パソコンについて多少
経験のある人

日時 12月11日・19日(昼の
部と夜の部あり)

場所 福岡市中小企業部研修
室2号(福岡市博多区
博多駅前2-9-28
商工会議所ビル2階)

内容 機器構成とキーボード
操作、WINDOWS
95入門、印刷の基本と
応用など

定員 昼の部、夜の部各30人

受講料 昼の部 15,000
0円、夜の部 13,000
0円(テキスト、
プリント用紙代を含
む)

申込方法 11月19日(木)午前9
時

問い合わせ先 職業訓
練協会
〒(07) 6831

申し込み・問い合わせ先 職業訓
練協会

申し込み・問い合わせ先 職業訓
練協会

申し込み・問い合わせ先 職業訓
練協会

申し込み・問い合わせ先 職業訓
練協会

申し込み・問い合わせ先 職業訓
練協会

申し込み・問い合わせ先 職業訓
練協会

申し込み・問い合わせ先 職業訓
練協会

申し込み・問い合わせ先 職業訓
練協会

申し込み・問い合わせ先 職業訓
練協会

申し込み・問い合わせ先 職業訓
練協会

申し込み・問い合わせ先 職業訓
練協会

申し込み・問い合わせ先 職業訓
練協会

女性問題講演会

女性と男性というような
「性」の区別なしに、「個」人
として、女も男も一緒になっ
てつくりあげていく社会の実
現。

一人ひとりの意識が変われ
ば、社会も変わる。

あなともこの講演会に参加
して一緒に考え行動を起こし
ましょう。

日時 11月27日(木) 午後1時
30分～3時30分

場所 クローバープラザ5階
セミナールームA・B
(原町3-1-7)

講師 富安孝子氏(高純化社
会をよくする北九州女
性の会代表)

入場料 無料

申し込み・問い合わせ先 厚生課

申し込み・問い合わせ先 厚生課

申し込み・問い合わせ先 厚生課

申し込み・問い合わせ先 厚生課

申し込み・問い合わせ先 厚生課

申し込み・問い合わせ先 厚生課

申し込み・問い合わせ先 厚生課

申し込み・問い合わせ先 厚生課

申し込み・問い合わせ先 厚生課

申し込み・問い合わせ先 厚生課

申し込み・問い合わせ先 厚生課

申し込み・問い合わせ先 厚生課

申し込み・問い合わせ先 厚生課

申し込み・問い合わせ先 厚生課

申し込み・問い合わせ先 厚生課

申し込み・問い合わせ先 厚生課

申し込み・問い合わせ先 厚生課

申し込み・問い合わせ先 厚生課

申し込み・問い合わせ先 厚生課

申し込み・問い合わせ先 厚生課

申し込み・問い合わせ先 厚生課

申し込み・問い合わせ先 厚生課

申し込み・問い合わせ先 厚生課

申し込み・問い合わせ先 厚生課

働きたい女性のための 技術講習会

県女性就業援助センターで
は、長く職場を離れていて再
就職を希望する女性を対象
に、技術講習会を行います。

〇ワープロ(ビジネス文書作
成のための基本操作)

期間 平成9年1月8日・2
月14日(原則として毎
週火・金曜日の21日
間)

時間 午前10時～午後4時

対象 再就職を希望する女性
で、講習の全日程を出
席できる人

定員 20人

受講料 無料(教材費などは
自己負担)

会場 宇美町働く婦人の家
(粕屋郡宇美町大字宇
美3095-2)

申込受付期間 11月21日、22
日

〇医療事務(病院窓口で受付
や医療費の計算を行うため
の知識)

期間 平成9年1月17日・3
月18日(原則として毎
週月・水・金曜日の21
日間)

時間 午前10時～午後4時

対象 再就職を希望する女性
で、講習の全日程を出
席できる人

定員 20人

受講料 無料(教材費などは
自己負担)

会場 宇美町働く婦人の家
(粕屋郡宇美町大字宇
美3095-2)

申込受付期間 11月21日、22
日

〇給食調理員

期間 12月・平成9年3月
講習内容

〇ホームヘルパー

期間 12月・平成9年3月
講習内容

〇給食調理員

期間 12月・平成9年3月
講習内容

〇ホームヘルパー

期間 12月・平成9年3月
講習内容

〇給食調理員

期間 12月・平成9年3月
講習内容

〇ホームヘルパー

期間 12月・平成9年3月
講習内容

〇給食調理員

期間 12月・平成9年3月
講習内容

母子家庭・寡婦のための 講習会

県母子家庭福祉連合会で
は、母子家庭および寡婦の自
立促進のための講習会を行
います。

期間 12月・平成9年3月
講習内容

〇ホームヘルパー

期間 12月・平成9年3月
講習内容

〇給食調理員

期間 12月・平成9年3月
講習内容

〇ホームヘルパー

期間 12月・平成9年3月
講習内容

〇給食調理員

期間 12月・平成9年3月
講習内容

〇ホームヘルパー

期間 12月・平成9年3月
講習内容

〇給食調理員

期間 12月・平成9年3月
講習内容

〇ホームヘルパー

期間 12月・平成9年3月
講習内容

〇給食調理員

期間 12月・平成9年3月
講習内容

〇ホームヘルパー

期間 12月・平成9年3月
講習内容

〇給食調理員

期間 12月・平成9年3月
講習内容

〇ホームヘルパー

期間 12月・平成9年3月
講習内容

〇給食調理員

期間 12月・平成9年3月
講習内容

〇ホームヘルパー

期間 12月・平成9年3月
講習内容

〇給食調理員

期間 12月・平成9年3月
講習内容

〇ホームヘルパー

教室

町3-1-7
受講資格 母子家庭の母およ
び寡婦
受講料 無料(教材費は自己
負担)

※ 申込方法など、この講習
会について詳しくは、県母
子家庭福祉連合会(☎554-
3922)まで問い合わせ
ください。

申込・問い合わせ先 両講座
とも県女性就業援助セ
ンター(☎41-243
8)に電話で申し込ん
でください。その際面
接の日時を指定します

申込・問い合わせ先 両講座
とも県女性就業援助セ
ンター(☎41-243
8)に電話で申し込ん
でください。その際面
接の日時を指定します

申込・問い合わせ先 両講座
とも県女性就業援助セ
ンター(☎41-243
8)に電話で申し込ん
でください。その際面
接の日時を指定します

申込・問い合わせ先 両講座
とも県女性就業援助セ
ンター(☎41-243
8)に電話で申し込ん
でください。その際面
接の日時を指定します

申込・問い合わせ先 両講座
とも県女性就業援助セ
ンター(☎41-243
8)に電話で申し込ん
でください。その際面
接の日時を指定します

申込・問い合わせ先 両講座
とも県女性就業援助セ
ンター(☎41-243
8)に電話で申し込ん
でください。その際面
接の日時を指定します

申込・問い合わせ先 両講座
とも県女性就業援助セ
ンター(☎41-243
8)に電話で申し込ん
でください。その際面
接の日時を指定します

申込・問い合わせ先 両講座
とも県女性就業援助セ
ンター(☎41-243
8)に電話で申し込ん
でください。その際面
接の日時を指定します

申込・問い合わせ先 両講座
とも県女性就業援助セ
ンター(☎41-243
8)に電話で申し込ん
でください。その際面
接の日時を指定します

申込・問い合わせ先 両講座
とも県女性就業援助セ
ンター(☎41-243
8)に電話で申し込ん
でください。その際面
接の日時を指定します

申込・問い合わせ先 両講座
とも県女性就業援助セ
ンター(☎41-243
8)に電話で申し込ん
でください。その際面
接の日時を指定します

申込・問い合わせ先 両講座
とも県女性就業援助セ
ンター(☎41-243
8)に電話で申し込ん
でください。その際面
接の日時を指定します

申込・問い合わせ先 両講座
とも県女性就業援助セ
ンター(☎41-243
8)に電話で申し込ん
でください。その際面
接の日時を指定します

申込・問い合わせ先 両講座
とも県女性就業援助セ
ンター(☎41-243
8)に電話で申し込ん
でください。その際面
接の日時を指定します

申込・問い合わせ先 両講座
とも県女性就業援助セ
ンター(☎41-243
8)に電話で申し込ん
でください。その際面
接の日時を指定します

申込・問い合わせ先 両講座
とも県女性就業援助セ
ンター(☎41-243
8)に電話で申し込ん
でください。その際面
接の日時を指定します

申込・問い合わせ先 両講座
とも県女性就業援助セ
ンター(☎41-243
8)に電話で申し込ん
でください。その際面
接の日時を指定します

申込・問い合わせ先 両講座
とも県女性就業援助セ
ンター(☎41-243
8)に電話で申し込ん
でください。その際面
接の日時を指定します

申込・問い合わせ先 両講座
とも県女性就業援助セ
ンター(☎41-243
8)に電話で申し込ん
でください。その際面
接の日時を指定します

申込・問い合わせ先 両講座
とも県女性就業援助セ
ンター(☎41-243
8)に電話で申し込ん
でください。その際面
接の日時を指定します

申込・問い合わせ先 両講座
とも県女性就業援助セ
ンター(☎41-243
8)に電話で申し込ん
でください。その際面
接の日時を指定します

申込・問い合わせ先 両講座
とも県女性就業援助セ
ンター(☎41-243
8)に電話で申し込ん
でください。その際面
接の日時を指定します

申込・問い合わせ先 両講座
とも県女性就業援助セ
ンター(☎41-243
8)に電話で申し込ん
でください。その際面
接の日時を指定します

申込・問い合わせ先 両講座
とも県女性就業援助セ
ンター(☎41-243
8)に電話で申し込ん
でください。その際面
接の日時を指定します

申込・問い合わせ先 両講座
とも県女性就業援助セ
ンター(☎41-243
8)に電話で申し込ん
でください。その際面
接の日時を指定します

申込・問い合わせ先 両講座
とも県女性就業援助セ
ンター(☎41-243
8)に電話で申し込ん
でください。その際面
接の日時を指定します

申込・問い合わせ先 両講座
とも県女性就業援助セ
ンター(☎41-243
8)に電話で申し込ん
でください。その際面
接の日時を指定します

申込・問い合わせ先 両講座
とも県女性就業援助セ
ンター(☎41-243
8)に電話で申し込ん
でください。その際面
接の日時を指定します

申込・問い合わせ先 両講座
とも県女性就業援助セ
ンター(☎41-243
8)に電話で申し込ん
でください。その際面
接の日時を指定します

相談

大検制度の説明会と個別相談

高校卒業と同等の学力認定の道をはらく「大学入学資格検定」(大検)の説明会と個別相談会を行います。
日時 12月1日(日)

午後1時30分
場所 福岡市中央市民センター
1第1会議室(福岡市中央区赤坂2-1-5) 8
555-0181

申込方法 どなたでも参加できます。また費用は無料です。ただし会場準備の都合上、電話予約が必要で

申込・問い合わせ先 郵日本産業開発青年協会・大

無料法律相談

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12日(水) 午後1時～4時

検情報センター(フリーダイヤル0120-555-0181)

場所 福岡法務局筑紫支局
1階相談室(筑紫野市大字二日市674-1)

相談時間 1人30分程度
相談受付 電話による予約制(先着5人)

予約・問い合わせ先 福岡法務局筑紫支局(092-2881)

ホームドクター.....(48)

動脈硬化とライフスタイル

Home Doctor

荒牧内科 荒牧洋祐

ふだん受けている治療や生活指導と、動脈硬化はどんな関係にあるのでしょうか。
「動脈硬化」とは、文字通り動脈が老化して硬くなり、もろくなることです。
動脈硬化は、人が生まれた時から始まり、年齢と共に進行すると言われています。男性は40歳代で、女性は閉経を迎える時期、つまり40歳代後半からその進行が加速されていきます。
この症状が進むと血管の内径が次第に狭くなり、詰まったり、破れたりします。このとき狭心症や心筋梗塞、脳出血や脳梗塞などの重大な病気を引き起こします。
しかし、梗塞や出血などの病気が年齢に起因するとは限りません。比較的若い年齢で脳出血や心筋梗塞になる人もいれば、70、80歳代でもそれ

ほど動脈硬化が進んでいない人もいます。
それは加齢(年をとること)の他に、「高血圧症」、「糖尿病」、「高脂血症(コレステロールが高いなど)」、「肥満」、「喫煙」などの、動脈硬化の進行を早めるものを持っているか、いないかによって違ってくるのです。
そのほかにも、運動不足やアルコールの飲みすぎ、痛風、ストレスなども動脈硬化の進行を早めます。
このことから、高血圧や糖尿病や高脂血症、高尿酸血症などを治療することは、実はこの動脈硬化の進行を早める要素を無くしたり、減らしたりすることなのです。
これらのいわゆる動脈硬化促進因子の大部分は、ライフスタイルを見直すことにより、改善できるものばかりで

す。
塩分の制限、カロリーのコントロール、動物性脂肪と植物性の油をバランス良くとったり、たんばく質をとりすぎないようにするなど、食の改善が大事です。さらに、タバコをやめ、適度な運動をして、ストレスを分散させることなど、生活の見直しにより、危険因子を減らすことができます。
それでもうまく行かないときは、少しだけ薬の助けを借りて、よいコントロール状態が維持できるようにしましょう。
成人病も「生活習慣病」という呼び名に変更されるといふことです。これまでのライフスタイルを見直して、動脈をいつまでも若く保つようになりましょう。

健康度測定 12月分参加者募集



毎年、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

日時
▽12月5日(水) 午前10時、11時、正午から
▽12月11日(水) 午後1時、2時、3時から
▽12月26日(水) 午後1時、2時、3時から

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分間ごこぎます)▽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(定員になりしだい締め切り)
申込・問い合わせ先 健康課(092)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必要があります。詳しくは、問い合わせください。

かすが健康体操ビデオを販売します

ビデオを見ながら、かすが健康体操「さわやかストレッチ」を覚えてみませんか。「ストレッチング」とは、筋肉を気持ちよく伸ばす運動です。

ストレッチングを正しく行うことで、体の調子が整い、外からの様々な刺激に対応できる良好な状態に、体を保つことができます。
販売価格 1本1,280円
種類 VHSビデオ
内容
▽床に座って行う体操
▽立って行う体操
▽スに座って行う体操
申込・問い合わせ先 健康課(092)1134
※ 健康課窓口で販売中。

こんにちはは保健婦です

カゼを吹き飛ばそう

冬の季節を迎え、いよいよ寒い時期に入りますが、カゼをひいている人はいませんか。

カゼをひきやすいかどうかは体質にもよりますが、日ごろから栄養や休養を十分にとると共に、カゼにかかりにくいような体づくりが大切です。

いろいろなスポーツを楽しんだり、日ごろの仕事や生活の中で積極的に歩くように努めましょう。

お年寄りには、家の周りなどを歩いてみたり、ゲートボールをしたりして、無理のない程度に体を動かしましょう。赤ちゃんは薄着させたり、日光浴や外気浴してみるのも

良いでしょう。

身体面だけでなく、精神的に鍛錬することも大切です。過度のストレスがかかったり、気分が沈みがちだったり、また、生活リズムが不規則になると、体調にも影響します。

「病は氣から」と言われているように、このような状態のときには、抵抗力が弱くなってカゼなどにかかりやすくなります。

音楽を聞いたり、読書したりすることもストレス発散の

手段ですが、実際に思いきり笑ったり、歌ったりすること

で、肺の機能や筋力が強まります。呼吸器系の鍛錬にもなりますので、積極的に会話やカラオケ、詩吟や謡曲などを楽しんでみましょう。

また、①人込みを避ける②外出から戻ったら、せつけんで手を洗い、うがいをする習慣を身につける③部屋の暖め過ぎに気をつける(室温は20度くらい)④ときどき部屋の空気を入れ替えを行うな

ど、日常の生活の中で、カゼにならないように気をつけることも大事です。今までの生活習慣を振り返って、日ごろから体を鍛え、心身共にカゼをはね返すくらの気構えをもって、これからのカゼの季節を吹き飛ばしていきましょう。



(保健婦 森 桂子)

その他

お知らせください

建物の新築・増築や解体のとき

家屋や倉庫などの建物を新築、増築したときや、建物の解体をしたときは、税務課にお知らせください。

(税務課課長 坂本 隆)

申請受付中

国の教育ローン

国民金融公庫では、合格後ただちに融資ができるよう「国の教育ローン」の事前申し込みを受け付けています。

志望校が決まったら早めに申し込みください。利用できる人

高校・短大・大学・専修学校・各種学校・予備校(認可を受けたもの)などに入学、在学する人の保護者

融資限度額 学生、生徒一人につき150万円以内
返済期間 8年以内
利率 年 3・4% (10月10日現在)

問い合わせ先 国民金融公庫
福岡西支店(福岡市中
央区大名1-4-1)

☎(712) 4381

肢体不自由児のための

高校奨学生募集

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、奨学金(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。

申込締め切り日 11月29日(金)
申込・問い合わせ先 福祉課
母子児童係

父子家庭などへの ホームヘルプサービス

おきがるに
ご利用ください



市では、市内に居住する父子家庭や母子家庭に対して、ホームヘルプサービスを実施しています。

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

このホームヘルプサービスの派遣を受けることができる負担や派遣時間など詳しくは、福祉課母子児童係までお問い合わせください。

老人医療

あれこれ

保険証が
変わったら



老人医療の受給者が加入している健康保険が変わった場合や保険証の番号が変更になった場合は、届け出が必要です。

持ってくるもの

○新しい保険証

○老人医療証

○印かん

退職などで健康保険の資格がなくなった場合、そのまましておくくと老人医療証も使えません。

ほかに加入できる健康保険がない場合、国民健康保険の加入手続きが必要です。

詳しくは、問い合わせください。
(国民年金課 国民医療係)

障害者雇用継続助成金を活用しませんか

在職中に障害者になった人を継続して雇用することに対して、助成金制度があります。中途障害者作業施設設置等助成金

作業施設の設置などに要する費用の3/4
 (限度額 450万円)
 重度中途障害者職場適応助成金
 重度障害者 一人月3万円(支給期間3年間)
 問い合わせ先 県障害者雇用促進協会
 ☎(43) 7685

福岡県の新長期計画

県では、新しい長期計画に県民の皆さんの声を反映するため、計画の「基本デザイン」を作成しました。県の将来像や地域づくりなど、長期計画に関する意見、提案をお寄せください。

「基本デザイン」の印刷物は、最寄りの県総合庁舎・県民情報コーナー、県庁の県民情報センター・総合案内などで入手できます。
 インターネット(アドレス) <http://www.pref.fukuoka.jp>

ef.fukuoka.jp) や、パソコン通信(アクセス番号9101)でも見ることが出来ます。
 また、市役所情報公開コーナーや市民図書館でもご覧になれます。

詳しくは、福岡県企画調整課(☎61-1111)まで問い合わせください。



困ったときには (出産・母子家庭編)

もうすぐ出産というのに経済的な理由で病院にいかれなくて困っているという人に入院して出産する必要があるので、経済的な理由で入院できないときには、指定の病院などに入院して出産を助ける制度があります。

母子家庭の人に18歳未満のお子さんがいる母子家庭のお母さんで、いろいろ困っているという人に、いろいろな問題のため子どもと一緒に生活したくても、養育が困難な場合には、子どもと一緒に入ることが出来る施設があります。

これらの制度について詳しくは、福祉課母子児童係まで問い合わせください。



敬水道

当たらない八卦

市の人口がいつ10万人になるかの予測がなかなか当たらない。今年中に市の人口が10万人になると考えだしたのは、平成7年の初めのころのこと。当時、年により増減はあっても毎年2千人から3千人のペースで増える人口、さらに1月1日の人口が98,472人という点から、夏から秋には10万人になると勝手に予想していた。しかし、案に相違して人口は伸び悩み、平成8年1月1日の人口は99,589人で1年間で約千人の増。10月15日現在の人口は99,755人で、今年1月からの人口の伸びは166人といった具合に、10万人を目前にして足踏み状態が続いている。さて、この10万人になる時期について、マスコミからの問い合わせに、当方の予言は昨年外れればなし。「さつ」とか「間違いない」という表現が、「たぶん」とか「もしかしたら」のあいまいなものに変わってしまった。しばらくは、気まぐれな数字と当たらぬ八卦に振り回されることでしょう。



- 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)**
 ▷11月20日(水)・12月18日(水)▷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(西板設庁舎内)▷☎(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▷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・木・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~金曜日▷市役所福祉課
- 子育て相談**
 ▷毎月第2・4木曜日▷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

まじりのあ



気分はもう1年生 新小学校1年生の健康診断

10月16日から25日まで、市民スポーツセンターで、市内の小学校新1年生約1,300人を対象に、健康診断が5回に分けて行われました。

1年生になるのが待ち

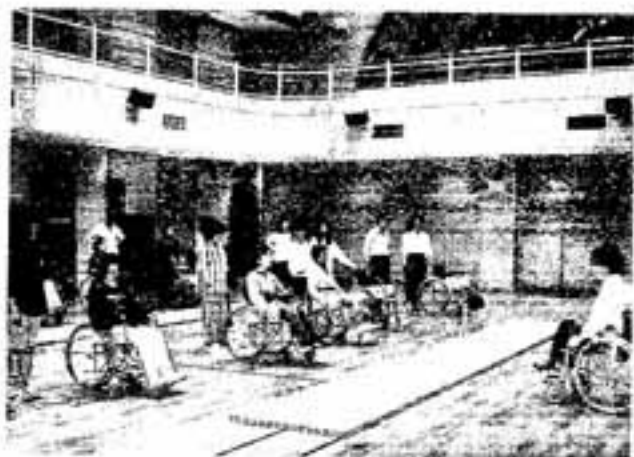
きれないという表情でいっぱいの子どもたちは、内科や歯科などの診断をちよっぴり緊張しながら受けていました。来年の4月にはみんな元気に1年生。

江戸時代の庶民の暮らしが見える 近世庶民古文書展



10月3日から16日までふれあい文化センターギヤラリーで、中央公民館歴史講座主催の、「近世庶民古文書展—遊びゆく江戸時代の本と書きもの—」が開かれ、多くの見学者が会場を訪れました。

書119点を展示したものです。古文書の中には、当時の村社会の制度を記述した「御仕置五人組帳」や寺子屋で使われた教科書、農業書や全国的にも珍しい切支丹宗門改めの文書、当時の幕府が禁書にしたカラフルな人物画の入った古文書なども含まれていて、会場の見学者の目を引いていました。



ボランティアの人材発掘 夜間ボランティア講座

勤務や通学の都合で昼間は参加しにくい市民を対象にした「夜間ボランティア講座」が、10月中旬に5回の日程で行われました。

ボランティア活動のきっかけづくりを目的にしたこの講座には、学生や勤め帰りのサラリーマン、OJなど23人が受講。いきいきプラザを会場にして、車イスの介助、視覚

障害者の誘導方法などを体験しながら「ボランティア学」に取り組みました。

同講座を主催した社会福祉協議会ボランティアセンターの話では「昨年の講座では、講習後ほとんどの参加者がボランティアに登録されるなど、新たなボランティア増進のよい機会になっていきます」とのことでした。