



# かすか

平成5年 1月1日号  
№508

春日市役所 千816 春日市黒川3丁目1番地の5 TEL(584)1111

発行・編集 春日市役所企画広報課



おせちづくり(社会福祉協議会)



翼の舞臺(春日山神社)



春日熊押し祭り(春日神社)

## 謹賀新年



春日原の朝市



消防出初め式



蝶の民たき(住吉神社)



### 春日市成人式

20歳の晴れの門出を祝って、成人式を開催します。

今年成人式を迎える皆さん、ご来場をお待ちしています。

日時 1月15日(金)

▽受付 午前9時から

▽開式 午前10時から

会場 市スポーツセンター

対象者 昭和47年4月2日から

昭和48年4月1日までに

生まれた人で、市内に住

み、住民登録をしている

人(案内状を送ります)

※ 住民登録はしていないが、

誕生日の要件に該当し、成人

式当日に春日市にいる人の式

典への参加は自由です。ぜひ

参加してください。ただし、

案内状は送付いたしません。

※市役所は毎週土曜日が休みです。

Let's Walk

な法  
軽手  
番手  
健康

## それは歩くこと

「健康づくりの第一は、何かしらの運動を続けること。そして、その中でも最も手軽で、誰でもできるのが「歩く」こと。それは、歩くことである。歩くことは、健康づくりの第一歩である。歩くことは、健康づくりの第一歩である。歩くことは、健康づくりの第一歩である。」

## 歩くことは

## おもしろい

歩くことは、すばらしい健康法です。1週間に3時間(180分)程度歩くことが習慣になると、成人病対策などに次のような効果があります。

①心臓や毛細血管、筋肉が改善され、疲労回復力を高めると同時に健康を維持します。②良いコレステロール(HDL)が増え、動脈硬化を予防します。③

## 歩く前に

## 気をつけよう

健康づくりのために歩く場合、

脂肪を燃やし、高脂血症や肥満を防ぎます。④インシュリンの働きや血糖の利用能がよくなり、血糖値を正しく保ちます。⑤血

圧の調整力を整え、正常血圧になります。⑥足腰が鍛えられ、肩こり、腰痛などの症状を軽減します。⑦骨が丈夫になり、骨粗しょう症を予防・改善します。

自分のペースで  
歩いてみよう

歩く時の目標は

健康ウォークの目標は、「急ぎ足」(男性は1分間に1000m、女性は900m)で、1週間に180分です。1日に20分以上で、1週間に少なくとも2回、できれば毎日行いましょう。もし、「急ぎ足」では息切れし

年代	20代	30代	40代	50代	60代	70代	80~
脈拍数/分	130	125	120	115	110	105	100

## ●1分間の脈拍数の計り方

一定のスピードで3~5分歩いたら、立ち止まってすぐに15秒間の脈拍を計ってください。その脈拍数を4倍してその数に10を足した数が運動中の脈拍数になります。

靴の選び方も大切なポイントです。靴を選ぶ場合は、①足にぴったりと合う。②通気性がよい。③靴底が柔軟ですべらない。④かかとの部分に弾力性があるなどの点に気を配りましょう。また、運動として歩く場合は、準備体操と整理体操が必要で、安全に快適に歩くために、また、翌日に疲れを残さないよう歩く前後に腰と足を中心にしたストレッチ体操をしましょう。

健康づくりのために歩く場合は、それなりの速さで歩く必要

## 正しいフォームで美しく



があります。

一般の人が行って運動による事故や危険がほとんどなく、しかも、健康を維持する効果が高いのは、50%強度の運動であると言われています。歩いている途中の1分あたりの脈拍数が表の値になるような運動が、あなたの年代にふさわしい健康ウォーキングと言えるでしょう。

## こんなときは

## 中止しよう

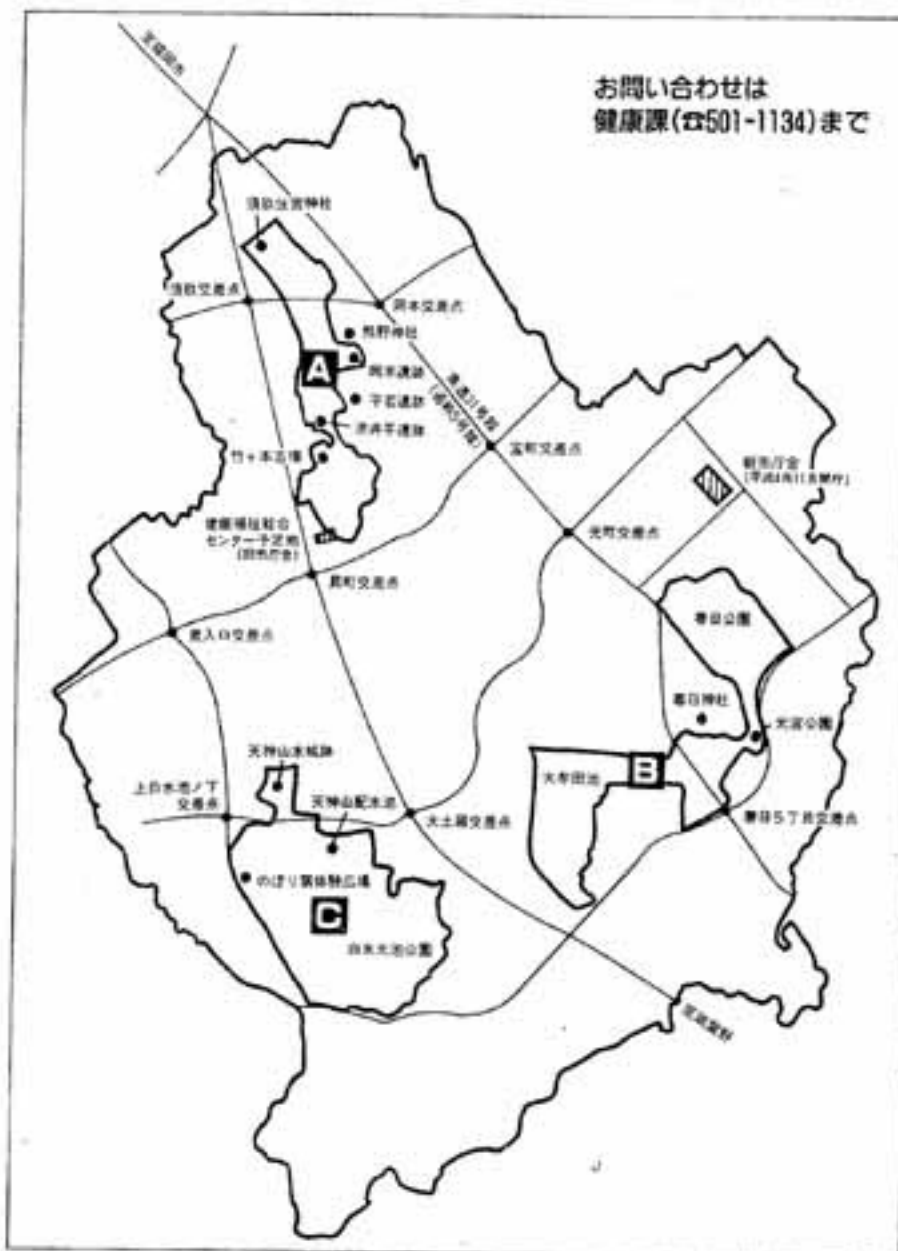
健康のために歩くことは大切なことですが、自分の体調を知らずに無理をすると、思わぬ事故になることもあります。

特に、内臓に病気のある人、血圧が非常に高い人、関節炎の人、医師からストップがかけられている人などは、原則として「運動として歩くこと」をさし控えたほうがよいでしょう。



# かすが健康ウォーキングコース

健康のために歩くことを長続きさせるためには、自分の年齢や体力などにあった距離やコースを自分で見つけて歩くことが大切です。しかし、最初はどこを歩けばよいかなかなか見当がつかないのも事実です。参考のために、市内の史跡や公園、溜め池などの見どころをめぐるコースを例として考えてみました。



**体重が2kg減りました／腰痛が治りました**

白水大池公園の周りを、毎朝  
たぐさんの人が歩いているとい  
う話を聞いて早速訪ねてみまし  
た。これは、3年ほど前から自  
然にできたグループで、毎朝周  
辺の地区から多目的の広場に歩い  
て集まり、ラジオ体操や気功術  
をしているそうです。体操終了  
後、参加していた金堂草苗さん  
と松浦嘉子さんにウォーキング  
の効果について話を伺うと、「体  
重が2kg減りました、たぐさん  
の人とのふれあいがいいですね」  
「腰痛が治りました、寒くなる  
と参加者が減るのが残念」とさ  
わやかに話してくれました。

- A** 奴国ロマンめぐりコース (距離4.9km、7,000歩、時間60分)  
健康福祉総合センター予定地(旧市庁舎)○竹ヶ本古墳○赤井手遺跡○  
諸岡川沿い○須玖住吉神社○熊野神社○岡本遺跡○平若遺跡○旧市庁舎
- B** 水と緑のオアシスコース (距離6.9km、10,000歩、時間90分)  
春日公園○春日公園前線(道路)○元宮公園○牛頸川沿い○大牟田池周  
辺○春日神社○牛頸川沿い○春日公園
- C** 大池～水城ふれあいコース (距離4.5km、6,000歩、時間50分)  
白水大池公園○ウトグチのぼり窯体験広場○天神山水城跡○天神山配水  
池○白水大池公園(北側)

※ 時間と歩数は、成人男性が比較的速いペースで、休憩せずコースを歩いたもので  
す。性別、年齢、経験などによって異なりますが、一つの目安にしてください。



## 障害者福祉の充実を訴え

## 「キャラバン隊」春日市を訪問

身体障害者の福祉が今年で最終年となるため、今年を障害者問題の解決の新たな市園の28市町村を訪問する「県市町村網目キャラバン隊」が、11月30日に春日市役所を訪問しました。

この運動は、「国連・障害者の10年」を達成し、市役所前で出迎えた関係者の前で、要望書やメッセージを読み上げ、坂井助役に要望書などを手渡しました。



## あけぼの会バザー

## みなさんの協力で定着

好天に恵まれた11月29日(日)、春日市障害児親の会「あけぼの会」のバザーが社会福祉センターで開かれ、当日は開場の1時間前前から、会場前に行列ができていました。

様々な人々の協力で集められた不用品のバザーや作業所の作品、さらにはおでんやカレーなどの食べ物コーナーの品物もすべて午前中には売り切れるなど、会場は大変な盛況ぶり。

また、綿菓子やヨーヨー吊りのコーナー、そして手話グループによる手話劇の披露など、子どもたちにとっても、楽しい1日になったようです。

今回、あけぼの会の地道な活



動が認められ、朝日厚生文化事業団の福祉助成金で、アルミ缶圧縮機とさおり織り機一式の寄贈を受けることになったそうです。来年のバザーにはあけぼの会オリジナルのさおり織りの作品が並ぶことでしょう。

あけぼの会の茨木会長は、「不用品の提供やボランティアの方々の様々な形での協力で、私たちのバザーもようやく地元で定着してきました。多くの人の協力を得られ、大変心強く感じました。バザーの売上金は「あけぼの会」の運営資金として有意義に使わせてもらいます」とうれしそうに話してくれました。

広報レポーター 吉塚進代

## 弥生の里フォーラム

## 奴国はどこに？

11月22日、市スポーツセンターで、春日の弥生文化を語る「弥生の里フォーラム」が開催されました。

第1部の記念講演では、「まほろしの卑弥呼(ひみか)の都」と題して、古田武彦氏(昭和薬科大学教授)が講演。

壱棺は「かめかん」ではなく「みかかん」、卑弥呼は「ひみこ」ではなく「ひみか」と発音するのが正解。また、「邪馬台国」は「邪馬老国」とするのが正当。

この「邪馬老国」は博多湾岸にあり、そして、卑弥呼の墓域は

この春日市の周辺にある。春日市民の皆さんの足元に、「卑弥呼の都」も眠っていると熱っぽい口調で講演。

第2部では、中山千夏さん(作家)を司会者に、塩屋勝利(福岡市教育委員会)、山田稔(市文化財専門委員)、寺崎直利(市郷土史研究会)、平田定幸(市教育委員会文化財技師)の各氏が登壇。古田氏を囲んで座談会が行われました。

登壇者の個人テーマの発表では、塩谷氏が金印から見た春日市、山田氏が邪馬老国、奴国の統合、寺崎氏が工業、農業、漁撈集団に対する奴国の管理、平田氏が春日市での遺跡発掘調査内容をそれぞれ発表。

奴国はどこにとの問いに、古田氏は「前原(伊都国)から東南7・7キロの糸島あたり」と回答。また、弥生期と中国銅、奴国王の金印、弥生時代の時代区分などについて熱心な議論が展開され、会場には考古学ファンなど400人の市民が熱心に耳を傾けて、議論に聞き入っていました。

広報レポーター 堀 雅子



# なるほどサ KASUGA

- 問1 図書館の休室期間は？  
 ① 1月15日～1月31日  
 ② 1月20日～2月1日  
 ③ 1月25日～2月10日
- 問2 市の木ナギガ文書に出てくる時代は？  
 ① 鎌倉時代以後  
 ② 奈良時代 #  
 ③ 江戸時代 #
- 問3 手つとり早いカゼの予防法は？  
 ① 歯みがき  
 ② 手洗い  
 ③ うがい
- 問4 一番手軽な健康法は？  
 ① 歩くこと  
 ② 走ること  
 ③ 食べること
- 問5 今月の土曜シアターは？  
 ① ひまわり  
 ② ローマの休日  
 ③ 第三の男

応募方法 はがきに市報の月日号、ワイズの  
 名、住所、氏名、年齢(学年)、電話番号、  
 市報に関する質問や要望などがあれば記入し、  
 下記までお送りください。

あて先 〒816 春日市原町3-1-5  
 春日市役所 企画広報課  
 締め切り日 1月20日(当日到着分まで有効)  
 賞品・当選発表 全問正解者の中から抽選の  
 うえ、10名様に図書券(500円)を差し上げ  
 ます。なお、賞品の発送をもって発表  
 にかえさせていただきます。  
 ※ヒント ほかのページを見てください。

## 前回の答 (12月1日号)

- 問1 ③12月31日～1月3日  
 問2 ①人権週間  
 問3 ②男性の3～4倍  
 問4 ①平成5年1月1日  
 問5 ③天空の城ラピュタ

また、本人や扶養義務者などの所得が一定額を超えるときは支給停止となります。詳しくは、福祉事務所母子児童係までお問い合わせください。

## トライアスロンに挑む 67歳の鉄人

### 前園幸兵衛さん(春日原)



車・マラソンの過酷な耐久レースを競うトライアスロンに挑戦し、毎年指宿、玄海の大会に出

「体をいじめて、辛抱する心や忍耐心を養っています。3年前から遠泳・長距離自転



た、他人と仲良くできるように「なる」。きやしゃそうな体つきに見え

場。「自分をいじめる。すると、自分の限界が見えてくるので、変な強がりがいえなくなる。ま

でも、胸囲は1メートル近くあり、ふくらはぎは固く強靭に鍛えあげられています。「ステーションをやっていますが、販売ですの浮き沈みがある。ガマン、ガマンの競技は販売の心にも通じるようです。」

前園さんは国体のライフル競技に過去11回出場し、全国優勝の経験も持つスポーツマン。1昨年までは、県の体育協会の役員も務めていました。

1回競技に参加すると3か月は元の体に戻らないという過酷な競技に耐えるため、水泳、マラソン、自転車の練習は毎日欠かせないそうです。

柔和で、物静かな表情のなかにも、自己を厳しく律するという姿勢が印象的でした。

## 福祉制度 紹介シリーズ

### ⑥

### 福祉関係手当 Part I

児童扶養手当等資格喪失者修学費助成事業

高等学校など、在学中の児童が18歳に達したことで、児童扶養手当または遺族基礎年金などの受給資格がなくなった母子家庭などに対し、児童の修学費を助成する制度です。

助成の対象者は

① 対象児童が18歳に達したことで児童扶養手当(遺族基礎年金など)の受給資格を喪失(失権)した人

障害がある人への手当  
 特別障害者手当  
 20歳以上で、精神または身体に重度の障害があり、日常生活に常時特別の介護を必要とする状態の人への手当です。

障害児福祉手当  
 精神または身体に重度の障害があり、日常生活に常時特別の介護を必要とする20歳未満の児童への手当です。

春日市心身障害者福祉手当  
 身体障害者手帳1級の人、療育手帳A判定の人および特別児童扶養手当の受給者が対象となります。ただし、特別障害者手当や障害児福祉手当の支給を受けている人は対象となりません。いずれの手当も施設入所中の人は対象外です。

また、本人や扶養義務者などの所得が一定額を超えるときは支給停止となります。詳しくは、福祉事務所母子児童係までお問い合わせください。

② 児童が18歳に達したあと、母子家庭となった人  
 ※ ただし、児童が高等学校などに在学中の人に限り、助成金額  
 月額10,000円  
 助成期間 申請のあった日の翌月からその年度末(3月)まで

# 社会を良くする価値ある1票

## —はたちと選挙権—

満20歳というと、すぐに連想するのは選挙権です。

わたしたちは、だれでもそれぞれの生活が豊かになることを願っています。

そしてその願いをだれもが平等に託せるのが、選挙で投じる1票なのです。

あなたが、20歳を迎えると、「選挙人名簿」に名前が登録され、国や地方の政治に1票を投じることができる選挙権が与えられます。

選挙人名簿の登録は、毎年9月と選挙の前に選挙管理委員会によって行われ、1度名簿に登録

されると、住所などの異動がない限り、永久に登録されることとなります。

もし、引っ越しなどで住所を変えたときは、必ず住民票の異動届けを出してください。

20歳になった皆さん—あなたの1票は、社会を良くするための価値ある1票です。

「だれに投票しても同じこと」となどと棄権しないで、自分の代弁者としてふさわしい人を選ぶように心がけましょう。

公職選挙法とロコモ  
明るい選挙を実現するために  
「贈らない、求めない、受けと

らない」—私たちの清い1票への目ごころの自覚です。

▽政治家や候補者などが、お歳暮や寄附など、金品を贈ることとは、ルール違反です。

▽政治家や候補者などに、お祭りの寄附など金品を求めるとも禁じられています。

▽政治家や候補者などから祝儀や餞別など、金品を受けとってはいけません。



るのが困難なときは、保険料免除の申請をしてください。一定の基準はありますが、該当すれば保険料が免除されます。詳しくは、年金係へお尋ねください。

## 20歳大人への門出 年金手帳は安心への パスポート

成人式を迎えられた皆さん、おめでとーございます。夢と希望に胸をはずませていくことでしよう。

20歳になったら、みんな国民年金の加入者です。20歳になったときの国民年金の加入手続きをはじめとして、就職、結婚、退職などのライフステージの節

目には必ず手続きが必要です。

20歳はおとなの門出。公的年金制度はみんなが参加して成り立つものです。忘れずに手続きをして「安心のパスポート」を手に入ってください。

加入の手続き 国保年金課年金係窓口へ印かんをご持参ください

保険料 月額 9,700円(平成4年4月～5年3月まで)

保険料の免除制度  
経済的な理由で保険料を納め



光町児童館 ☎(501)7014

<1月6日>でかトランプ大会

▷時間 午後2時

<1月7日>新春特番/道場破り

▷時間 午後1時

<1月9日>(1)羽根飾りづくり

▷時間 午前10時30分 ▷参加費 50円(材料費)

▷定員 20名(小学生以上)

※ 申し込みが必要です。

<1月9日>(2)大型すごろく

▷時間 午後2時

※ ぜんざいを作りますので、もちを持って来てください。

<1月10日>卓球教室

▷時間 午前10時30分

<1月23日>みんなDEあそぼう/(すもう大会)

▷時間 午後2時

<1月24日>THE・えいが

▷時間 午後1時30分 ▷題名 ディズニーアニメ集 ▷入場無料

<1月30日>つくってあそぼう(風づくり)

▷時間 午後2時

※ 風糸を持って来てください。

## 要 (冒険丸 児童館) 1月のスケジュール

にちがくまもきんど						
1	2	3	4	5	6	7
1月1日	1月2日	1月3日	1月4日	1月5日	1月6日	1月7日
1月8日	1月9日	1月10日	1月11日	1月12日	1月13日	1月14日
1月15日	1月16日	1月17日	1月18日	1月19日	1月20日	1月21日
1月22日	1月23日	1月24日	1月25日	1月26日	1月27日	1月28日
1月29日	1月30日	1月31日				

中央公民館図書室(☎581-1211)



園芸博士の  
百花歳時記  
橋 宗民

身近に見られる季節季節に楽しむ花々を、その花の持つ来歴や持ち味を中心に、カラー写真付きでわかりやすく解説。読売新聞日曜版に連載された「緑と花の風景」をまとめた花百科。



ようこそ  
ナルニア国へ  
ブライアン・シンプリー

衣裳だんすの向こうの不思議な世界「ナルニア国」。その創造者C. S. ルイスの生涯と、壮大なナルニア國のなりたち・歴史・地理・不思議な住人など、すべてをご案内します。



non-no  
お料理基本大百科

徹底的に基礎・基本にこだわったお料理の本。「材料活用図鑑」「調理の基礎・基本」「基本メニュー」の3冊分を立体編集。盛りつけテクニック、電子レンジ料理のコツなども紹介。目的別索引が便利。



ババがワニに  
なった日  
馬場真理子/作  
西村 達馬/絵

お父さんがワニになっちゃった。どんな姿になったって、お父さんはお父さんだから、ぼくは平気さ。でも、お父さんは悲しそう。それでぼくは……。おもしろくて、ちょっとせつない現代のSF童話。

一般書

- 異色時代短篇傑作大全 (陸澄一郎他)
- 平成トム・ソーヤー (原田宗典)
- 嵯峨御給巻 (平岩弓枝)
- 白愁のとき (夏樹静子)
- しあわせの泣きぼくろ (谷村有美)
- きみが、そこにいる (大林宣彦)
- アマブネスのように (中島梓)
- 帰還 (ディック・フランシス)
- 長崎伝説 / (スポーツニッポン新聞)
- コンピューターの宇宙誌 (紀田順一郎・荒俣宏)
- 40歳からの健康百科 (青木国雄)

児童書

- 青空 (立松和平)
- つきよにさんぽ (みやもとただお)
- ふたりの雪だるま (ゴフスタイン)
- ときにはひとりもいいきぶん (ブーネル)
- ほね、ほね、きょうりゅうのほね (バートン)
- もうひとりのぼくも、ぼく (岡田淳)
- おはなし星座館 1~5 (林完次)
- 犬の生活 (津田直美)
- 人物アルバム 歴史を生きた78人 1~6 (三田村信行他)
- ティーンズ・ボディブック (北村邦夫)
- あの日、ベトナムに枯葉剤がふった (大石芳野)



——図書室だより——

- 絵本を楽しむ会：1月14日(休)午前10時~12時◆講師：松本喜美子先生◆テーマ：民話・伝説・むかしばなし
- おはなしかい：1月16日(休)午後2時30分~3時
- 布えほんグループ「コスモス」：1月8日(休)午前10時~12時

※ 場所はいずれも中央公民館和室。

図書室の休室および移転のお知らせ

図書室では、平成7年4月の新図書館開館へ向けて着実に蔵書も充実してきました(毎週300冊以上の新刊がはいっているのをご存知ですか)。

ただいま、中央公民館図書室の欄からは本があふれています。そこで、新図書館開館までの間、西仮設棟へ、一時移転すること

になりました。

移転の準備のため、しばらく休室いたしますが、よりよいサービスを提供できますよう努力いたしますので、ご協力ください。

休室期間  
1月20日(休)~2月1日(休)

特別貸出  
1月5日(火)~1月19日(火)  
ひとり5冊まで貸し出します。  
※ 年始は5日から開室していただきます。

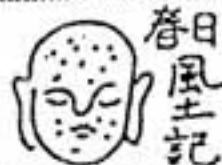
新図書室の開室日 2月2日(火)

移転場所 西仮設棟1階



冒険丸 ☎(573) 2431

- <1月6日>新春恒例でかカルタ大会  
▷時間 午後1時
- <1月9日>(1)凧づくり教室  
▷時間 午前10時30分  
※ 凧糸を持って来てください。
- <1月9日>(2)でかトランプ大会  
▷時間 午後2時
- <1月10日>THE・えいが  
▷時間 午後1時30分 ▷題名 ディズニーアニメ集 ▷入場無料
- <1月23日>大型すごろく  
▷時間 午後2時
- <1月24日>つくってたべよう (団子づくり)  
▷時間 午前11時 ▷参加費 100円(材料費)  
▷定員 20名(小学生以上)  
※ 申し込みが必要です。
- <1月27日>お話し会  
▷時間 午後2時30分
- <1月30日>バスケット〜スリー・ON・スリー  
▷時間 午後2時



春日風土記

(162)

市の木 ナギ・面白物語(4)

ナギが文書に出てくるのは、鎌倉時代以後です。

『古典の植物を採る』(八坂書房)などの書物から、それがわかります。

『平治物語』での、清盛が熊野詣りで切目神社まで来たときに、信頼、義朝の乱を聞き、急いで京へ引き返す場面の一部を掲げます。

「御熊野にたのみを懸る諸人のかざしにさしたるなどの葉を射向けの袖(左袖)にぞつけた

### ナギの出現はいつからか?

りける。敬礼熊野権現、今度のいくさに勝たさせ給へと祈禱するより外の頼みもなく」

この後、清盛は京都伏見の稲荷神社に、このナギの葉を手向けます。

清盛がこの戦いで勝利をおさめ、天下の実力者になったのはご存じのとおりです。

切目神社は和歌山県印南町に今もあります。

昔から熊野信仰の重要地として崇拝されてきました。

今なおナギが境内に植え続けられています。

ここには紀伊初代藩主頼宣公

お手植えのナギがあり、その当時木箱におさめたナギの枝葉も

現存しているということでした。

『保元物語』には、「切目の王子の南木(ナギ)の葉を、百度

千度かざさんとおぼしめしし」と出てきます。

ナギは昔から知られた神木だったのでです。

ナギの漢字名には、「概」もありますが、最も知られているのは「榔」で、南島から渡来した

樹木の感じがよく出ています。

ところで、ナギが中世からしか記録されていないということ

で、ナギが日本に渡ってきたのは中世以後という人がいますが、

はたしてそうでしょうか。

確かに古事記、日本書記、風土記、万葉集の奈良時代の書物

にナギの木は出てきません。

3世紀(弥生時代)の日本の様子を書いた『魏志倭人伝』にも

多くの樹木が出てきますが、ナギはないとされています。

しかし、ナギはなんと数万年前の旧石器時代からあったのです。

次回、このことについて述べたいと思います。

郷土史研究会 堤 亮二



▲切目神社とナギの木

### 保留地を

### 売却します

所在地 春日市上白水南土地

画整理事業区域内

用途地域・販売区画数 第1種

住居専用地域および住居

地域 6区画

申込期間 2月1日(日)〜15日(日)

午前10時〜午後4時

(土・日・祝日を除く)

申込場所 春日市大字上白水5

47の1(ハヤトビル1

階101号)

抽選日・会場 申込者に対して

別途通知します



上白水南土地画整理事業区

街区	番号	地積(m <sup>2</sup> )	原簿(円)	金一(円)	用途地域
4	1	267	118,000	31,506,000	1種住居
4	2	266	110,000	29,260,000	〃
4	13	267	114,000	30,438,000	〃(一部住居)
4	14	266	110,000	29,260,000	〃( 〃 )
15	5	154	127,000	19,568,000	住居
29	7	138	110,000	15,180,000	〃

売却方法 公開抽選  
※ 詳しくは、上白水南土地画整理組合(☎585-4135)まで。





ホームドクター.....④

### かぜの予防に「うがい」を

表 内科医院 表 猛

## Home Doctor

水泳教室。ジョギング。皆が健康に力を注いでいる一方で、身体への故障のため人の集まるところにも行けず、散歩にも出られず、一人寂しく家に残り残されて、「これ以上健康を損なつたらどうしよう」と、不安にかられているお年寄りも決して少なくないと思います。

健康の維持、増進にはいろいろな方法がありますが、今回は最も身近な「かぜ」に的を絞つ

て考えてみましょう。

若いときと違って、年をとればかぜをひきやすくなり、またひけばなかなか治りませんし、長引けば命取りにもなりかねません。

かぜをひかないためには、皮膚を清潔にするための入浴、下着の交換、暑さ寒さに応じた衣服のこまめな調節、人込みを避けることなどが大切です。

また、できれば軽い日光浴、乾布摩擦、冷水摩擦などもよいでしょう。

もし、少しでもかぜをひいたようならば、温かくして休むことです。

実は、私もかぜをひきやすい体質で、殊に年をとってからは、かぜは年寄りの大敵だと身近に感じるようになりました。

そこで、かぜの病原体の侵入口であるのどを清潔にすることが、手っとり早いかぜの予防になると考え、「うがい」を実行し始め、かぜをひかなくなりました。

のどの奥には扁桃(腺)を始め、たくさんのリンパ組織が集まっています。

これらの組織が、体の中に病原体が侵入するのを防いでいるのです。

### ガラガラガラ……



私たちが歯を磨くときに口のなかをすすぎますが、これも口のなかを清潔にする効果があります。

「うがいは面倒だ」とか「鼻のほうに水がはいる」、「年寄りほうがいがかいにくい」などと言われる人もいますが、続けているうちにうがいの仕方にも上手になり、のどの痛みも起こらなくなりません。

今回は、老人の健康にとつて大敵であるかぜを防ぐ方法の一つとして、うがいを紹介しました。

しかし、かぜをひいたときに素人療法では危険なこともありまますので、そのときはすぐに医師に相談しましょう。

### こんにちは 保健婦です

冬の食生活アドバイザー (2)

年末年始と休む暇もなく働き続けたあなたの胃袋は、少々疲れ気味。ついつい飲みすぎ、食べ過ぎでカロリーオーバー。

間食も多くなりすぎて、コレステロールや中性脂肪も上昇気味といった状態ではないでしょうか。

ここで、とくに見直して欲しいのが、「食物繊維」と「ビタミンB<sub>1</sub>」です。

① コレステロールを下げ、血管をきれいに掃除してくれる。

② カリウムが多いので、余分な塩分を排泄してくれます。

③ 「ガス」が多いので、便秘の解消に役立ちます。

④ 低カロリーなので太り気味の人には大助かり。

野菜類、いも類、きのこ類、豆類、こんにやく、海藻、果物などに多く含まれます。ぜひたっぷり摂りたいものです。

正月明けは、おもちなどの食べ過ぎで、糖質を摂りすぎる傾向にあるのではないのでしょうか？

B<sub>1</sub>はブタ肉、ゴマ、大豆やきな粉、ナッツ類、レバー、強化米や胚芽米、のり、卵黄などに多く含まれます。ネギやニンニクは、B<sub>1</sub>の吸収を高めますので、上手に料理に利用してください。

また、B<sub>1</sub>は「やる気」のビタミンともいわれ、心身の疲労回復に役立ちます。里帰りやお客様のもてなしで疲れた方にピッタリのビタミンです。

肝臓がアルコールを分解する際には、このB<sub>1</sub>が多く使われます。疲れた肝臓を、B<sub>1</sub>食でいたわってあげてください。

とくにブタ肉はB<sub>1</sub>の宝庫。ヒレ肉やモモ肉は比較的脂肪分も少ない赤身肉です。レバー料理にも挑戦してみてください。

ゴマは煎って、半すりにするとかき揚げもアツプ。おひたしだけでなく、ごはんにもふりかけなどしてたっぷり食べる工夫をしてください。

ナッツ類は高カロリーなので、食べ過ぎにはくれぐれも注意してくださいね。

# お知らせ

## でんわ

○市役所・教育委員会	584-1111
○市役所西出張所	501-1133
○スポーツセンター	571-3234
○西スポーツセンター	954-0112
○老人福祉センター	595-0513
(ナギの木苑)	
○シルバー人材センター	574-5120
○児童センター	573-2431
○光町児童館	501-7014
○文化会館	501-5005
○中央公民館	581-1211
○春日郷阿川水道会連合	571-7001
○春日大野消防署	571-1191
○ヤングテレホン	584-1140
○健康文化財団	573-1077
○社会福祉協議会	581-7225

## 弥生の里児童画 大賞展「展示会 いよいよ開催!

1993年のスタートです。この1年が、皆さんにとって文化面での充実の年になるといいですね。

その出発記念にふさわしく、昨年応募してもらった子どもたちの絵の展示会を開催します。子どもたちの夢の世界へどうぞおいでください。たくさんの方のおこしをお



待ちしています。  
期日 1月15日〜24日(15日  
は、文化会館小ホール  
で午後1時から授賞式  
を行います)

時間 午前9時〜午後5時  
場所 市文化会館大会議室他  
\*入賞者30人は、西日本新聞紙上で発表します。

問い合わせ先 文化会館内  
文化振興係  
☎(50) 5005

## 「一参加ください」 第40回福岡県 公衆衛生大会

福岡県では、習慣病といわれる成人病対策の一環として、生涯を通じての健康管理、健康維持に関する関心を高めるため、第40回福岡県公衆衛生大会を開催します。

特別講演も行いますので多数のご参加をお待ちしています。

日時 1月20日(水)  
午後1時

会場 福岡市女性センター7F  
ミカス(4階ホール)福岡市南区高宮

特別講演  
演題 「これからの健康管理」

講師 小山和作氏(日赤熊本県支部健康管理センター所長)

問い合わせ先 福岡県健康増進課  
☎(50) 1111

## 管理人募集 大谷公民館

業務内容 公民館の管理および文書の分類・配布  
対象者 公民館に居住できる人(夫婦・単身いずれも可)

応募方法 簡単な履歴書を提出または郵送してください  
申込・問い合わせ先 大谷公民館  
☎(50) 5656

大谷区長宅  
☎(50) 2228  
手当・休日などについては、面接のときに説明します。

## 正しく使おう あなたを守る110番



警察では110番にちなんで1月10日を「110番の日」と定め、皆さんのご協力と適正利用をお願いしています。

- 110番をするときは、落ちついて
- 何があったのか(けんか、交通事故)
  - いつ(何分前)
  - どこで(〇〇町〇丁目〇番地××スーパ一前)
  - 犯人は(犯人の人数、人相、服装、車両ナンバー、逃走方向など)
  - どうなっているのか(けがした人はいないか、被害者はどうなっているか)
  - あなたは(110番した人の住所、氏名、電話番号など)

## 母子・寡婦家庭 福祉資金を お貸しします

母子・寡婦家庭を対象に、高校、大学などの修学資金、就学支度資金をお貸しします。

いろいろな条件がありますので、事前に窓口でご相談ください。  
申し込み締め切り日 3月23日(木)  
●修学資金  
●就学支度資金  
第1回 1月29日(金)

## 福岡試験場が完成 技能試験を開始 安全運転学校が移転

福岡自動車運転免許試験場技能試験コースが完成し、技能試験業務を開始しました。また、安全運転学校(篠栗町)は、1月11日から福岡試験場内に移転し、取消処分者講習や停止処分者講習、行政処分執行などの業務を開始します。

問い合わせ先 福岡試験場  
☎(50) 5109



# 無料相談

**家庭児童相談** ◆毎週月～金曜日  
◆9時～17時◆市役所福祉事務所

**消費生活相談** ◆毎週月・木曜日  
◆10時～15時◆市役所

**健康相談** ◆第1月曜日◆10時～15時◆市役所健康課

**住宅相談** ◆毎月2のつく日◆10時～15時◆市役所

**心配ごと相談** ◆毎週水曜日◆10時～15時◆春日市社会福祉センター4階◆☎(581)7225

**無料法律相談** ◆1月20日(木)◆10時～15時◆市役所市民相談室◆市役所企画広報課

**商工会無料法律相談** ◆毎月第1水曜日◆13時～16時◆春日市商工会(JR春日駅前)◆☎(581)1407

指導者 桜美ヒルズゴルフ倶楽部  
習場インストラクター  
申込方法 往復はがきに住所、氏名、年齢、生年



加藤 寛 (慶応義塾大学教授)

筑紫保健所では、心の悩み(痴呆老人、もの忘れ、登校拒否、飲酒癖、人間関係など)

## 心の悩みの巡回相談



## 太極拳サークル 会員募集

健康と美容のため太極拳を始めませんか。  
日時 毎週金曜日  
午後7時～8時30分  
場所 市スポーツセンター

## 新築県営住宅 入居者募集

団地名 竹ノ本(春日市大字小倉)  
家賃 39,000円前後(予定)  
募集戸数 36戸  
入居時期 3月中旬予定  
申込書配布・受付期間 1月19日(火)～26日(火)  
申込用紙配布場所 春日市役所 厚生課  
問い合わせ先 福岡県営住宅供給公社県営住宅管理部  
☎(78) 8066

## 臨時調理員募集

小学校給食の臨時調理員の登録を受け付けています。  
採用時期 4月から  
勤務時間  
(1)午前8時30分～午後5時  
(2)午前10時～午後4時  
勤務日 月曜日～金曜日(ただし、春、夏、冬休み期間は休業です)

## 若葉台西区 新春文化祭

若葉台西公民館では、「第2回新春文化祭」を開きます。  
日時 1月30日(土)～31日(日)  
10時～17時  
場所 若葉台公民館  
催し 作品展示、お茶席(10時～17時)、トランプ・ゼンザイバザ(10時～15時)、不用品バザー(31日、12時～14時)

## 筑紫地区商工会 新春講演会

日時 1月21日(休) 午後1時開場  
場所 大野城市中央公民館ホール  
演題 「新しい日米関係と今後の日本経済」  
講師 加藤 寛(慶応義塾大学教授)

あなたも  
ゴルフをしてみませんか  
教室生募集  
今や大衆スポーツとして親しまれているゴルフの初歩的、基本的な知識や技術を身につけませんか。  
対象者 市内に住んでいるか、市内に勤務する16歳から30歳までの勤労青少年でゴルフの初心者  
期間 1月下旬～3月下旬の毎週火・金曜日(20回)  
時間 午後7時～8時30分  
会場 勤労青少年ホーム  
募集人員 12人  
受講料 無料(ただし、講習講師 内容によっては実費必要)

## 休日・夜間当番医

問い合わせ先  
春日大野消防署  
☎(571) 1191  
県救急医療センター  
☎(471) 0099

1月の  
水道修理当番店

宅地内の漏水など  
1/1-1/10 尚森設備  
昼 ☎(582)0112  
夜 ☎(596)1322  
1/11-1/20 榎安永商会  
昼・夜 ☎(501)1621  
1/21-1/31 朝山藤工業  
昼・夜 ☎(573)3600

道路の漏水など  
中原工務店  
昼 ☎(591)1400  
夜 ☎(501)1371  
春日郡珂川水道企業団  
☎(571)7001

問い合わせ先 教育委員会教育課

## 市の人口

総人口 93,212人  
 男 46,256人  
 女 46,956人  
 前月比 +212人  
 前年同月比 +2,207人  
 世帯数 33,228世帯  
 (12月1日現在)



## 今月は納期です

市民税・県民税……………第4期  
 国民健康保険税……………第8期  
 国民年金保険料……………1月分

自主納付・納期内納付にご協力を！  
 —納付は便利な口座振替で—

## 今月の土曜シアター

## 『第三の男』

光と影が交錯するウィーン……ウィターのメロディーが流れ、サスペンスが懸る。第3回カンヌ映画祭グランプリ受賞作品。

日時 1月16日(土) 午前10時 (上映時間) 午後2時 午後4時 (1時間40分)

場所 市文化会館 小ホール

● 入場無料。

## 散歩道

## 時を告げる鳥

バード・ウォッチングがはやっている。鳥を見るために、野山や干潟に行く人も多いようだ。▼しかし、都会でも高層ビルを故郷の森林に見立てて住みつくカラスや、建物の壁を岩場に見立てるツバメなど、多くの種類の野鳥が、都市環境にうまく適

応して生きている▼今年の干支は酉。朝に強く夜明けに時を告げるニワトリの年。さて広報も、市民のことや市役所の動き、計画など、市内のできごとを紹介していく、「とき告げドリ」になっ

ていきたいと考えています▼紙面の都合で掲載できないときもありますが、悪くは身近な情報をお知らせください。朝に弱く、都会が苦手なトリですが、今年もよろしく。

(無)

## 元気パラリ!

\*モデルさんには、写真を差し上げます。市役所企画広報課市民広報係までご連絡ください。☎(584)1111 内線5413

12月8日 母と子のあそび(児童センター)



## 1月のこよみ

(1月16日~31日)

16(土)	市役所閉庁
17(日)	
18(月)	
19(火)	
20(水)	4か月児健診(平成4年9月生まれ対象) 13:30~15:00(文化会館) 不用犬・猫引き取り日 8:30~10:00(生活情報課)
21(木)	不用犬・猫引き取り日 9:00~10:00(児童保健所)
22(金)	母子健康手帳交付 9:15~9:30(文化会館) マザークラス(妊婦教室)2回目 13:30~15:30(文化会館)
23(土)	市役所閉庁
24(日)	
25(月)	
26(火)	乳幼児と母の健康相談 13:30~15:00(文化会館) ツベルクリン反応 13:30~14:30(文化会館)
27(水)	3歳児健診(平成元年12月生まれ対象) 13:20~14:30(文化会館) 不用犬・猫引き取り日 8:30~10:00(生活情報課)
28(木)	B C G 予防接種 13:30~14:30(文化会館)
29(金)	不用犬・猫引き取り日 9:00~10:00(児童保健所) 母子健康手帳交付 9:15~9:30(文化会館) マザークラス(妊婦教室)3回目 13:30~15:30(文化会館)
30(土)	市役所閉庁
31(日)	第32回親善卓球大会(西スポーツセンター) スポーツ少年団運動適性テスト

市報かすがは、森林資源を守るため再生紙を使用しています。