



かすか

平成5年 10月7日号
No.526

春日市役所 〒816 春日市原町3丁目1番地の5 TEL.(594)1111

発行・編集 春日市役所企画広報課

名付け親求む!

願いはひとつステキな名前

“見る・遊ぶ・学ぶ・集う”そんな皆さんのホットな情熱を応援する(仮称)春日市生涯学習センターが平成7年4月にスポーツセンターと文化会館の隣に開館します。

たくさんの皆さんに愛され、親しまれて素敵なセンターに育ててもらいたいと思っています。そこで、皆さんに最初にお願ひしたいのは、このセンターにふさわしい「ステキな名前」を付けてもらいたいのです。

たくさんの「ステキな名前」待っています。

(仮称)生涯学習センター 愛称募集応募要領

- ◇応募資格 市内外を問わず、誰でも応募できます
- ◇応募方法 応募用紙またはハガキに、愛称(1枚に1点)とその理由や説明を記入し、住所、氏名、年齢、電話番号を明記して、郵送
- ※ 応募用紙は、市役所、西出張所、文化会館、スポーツセンターなど市の施設の窓口で配布しています。
- ◇応募締め切り日 10月31日(消印有効)
- ◇応募先 春日市教育委員会生涯学習センター準備室内「施設愛称募集」係(〒816 春日市大字下白水634番地の1)
- ◇賞 最優秀賞5万円(1点)
- ※ 最優秀賞の名称が多数の場合は、抽選で決定します。
- ◇選考方法 春日市生涯学習センター建設協議会が選考します。結果は、直接本人に通知するとともに、「市報かすか」の中で発表します
- ◇著作権 最優秀作品の著作権は、春日市に帰属します
- ◇応募・問い合わせ先 市教育委員会生涯学習センター準備室経営管理係 ☎(501)1739

〈他市町の例〉

- ▷宗像市<宗像ユリックス>
宗像市の花「カノコユリ」と市の木「クス」をあわせたもの
- ▷行橋市<コスメイト行橋>
行橋市の市の花「コスモス」と仲間「メイド」をあわせたもの
- ▷那珂川町<ミリカローデンホール>
町の木やましも「ミリカ」と町の花じゃくなげ「ローダゼンドラ」を会場「ガーデン」をあわせたもの



ゆとりと潤いのある生活を支援

生涯学習センター

平成7年4月完成予定

文化ホール

最新の設備を導入した収容人数600人の中ホールです。プロの公演だけではなく、皆さんにもご利用いただけます。また、リハール室も完備されています。

主な施設の紹介

展示室

常設展示室は、実物・レプリカ・模型・映像などで弥生文化や奴国文化を体感できる歴史ゾーンです。

企画展示室は、さまざまな芸術にふれていただくフリースペースです。皆さんの発表の場としても幅広くご利用いただけます。

図書館

蔵書冊数は、開館時11万冊、将来は、30万冊をめざしています。数国の資料コーナーやレファレンスコーナーなども設け、あらゆるジャンルの本やAV資料を、ゆとりのスペースの中で楽しめます。

情報提供ホール

110インチ大画面のハイビジョンミニシアターやAVライブラリー・情報検索端末・キャブテンシステムなど最新の機器でさまざまな情報を満喫できるホールです。

AVホール

ハイビジョン対応110インチスクリーンを備えた固定50席の、音と映像の専用ホールです。静止画再生装置で美術ソフトの鑑賞ができ、サラウンドシステムで最高の音が得られます。

その他

ハイビジョン対応の160イ

ンチ12面大型マルチ映像装置を設置し、皆さんの目を惹きまします。また、研修室やOA学習室・音楽スタジオなどが皆さんのニーズに応えます。そして、庭園に面した喫茶ラウンジが楽しいひとときを演出します。さらに、点字ブロックを利用した音声誘導装置を設置するなど、身障者の方にも利用しやすいように配慮しています。

近年、市民生活の向上に伴い、ゆとりと潤いのある生活が求められ、芸術やスポーツの鑑賞、各種文化講座への参加など余暇の過ごし方に対する関心が年々高まっています。

現在、スポーツセンターと文化会館横に建設中の(仮称)生涯学習センターは、皆さんの生涯学習や余暇利用の場として活用していただくための施設です。

建物は、鉄筋コンクリート造り地下1階一部地上3階建てで、延べ面積は15,482㎡。内部には、文化ホール、図書館、展示室、情報提供ホール、AVホールなどが設けられます。

完成は、平成7年4月の予定で、完成後はクラシックコンサートや演劇、映画、各種文化講座などが催されることになっています。



ミニトピックス

健康のため歩こう

ウォーキング読本を作成

歩くこと(ウォーキング)は最も手軽ですばらしい健康法です。動脈硬化の予防や肥満の防止、血糖値や血圧の正常化など多くの効果が期待できます。

市では、このたび「春日市ウォーキング読本(第2版)」を作成しました。歩くことの効果や歩くときの注意事項、市内のウォーキングコースなどを掲載しています。

コースは

- ①奴国ロマンめぐりコース
- ②水と緑のオアシスコース
- ③大池～水城ふれあいコース

の3コースで、春日公園、白水大池公園や弥生時代の遺跡、美しい瀬め池など市内の見どころを巡るものです。

「ウォーキング読本」をご希望の方は、健康課(☎501-1134)まで問い合わせください。



春日風土記が1冊の本に

市報かすがに連載中の「春日風土記」が1冊の本にまとめられ、このほど市教育委員会から発刊されました。

『春日風土記』は昭和52年から連載中で、春日市郷土史会員(平田善積会長)が市内の考古、歴史、民俗などについて、これまでに寄稿した原稿は127話。本には、このうち重複した分などを省いた106話を、加筆訂正し掲載しています。

本は、新書判大でページ数は279ページ。2千部印刷し、希望者には市民課窓口と中央公民館文化課窓口で、1部600円で販売しています。

世代を超えて楽しい交流

第1回春日市世代間交流ゲートボール大会

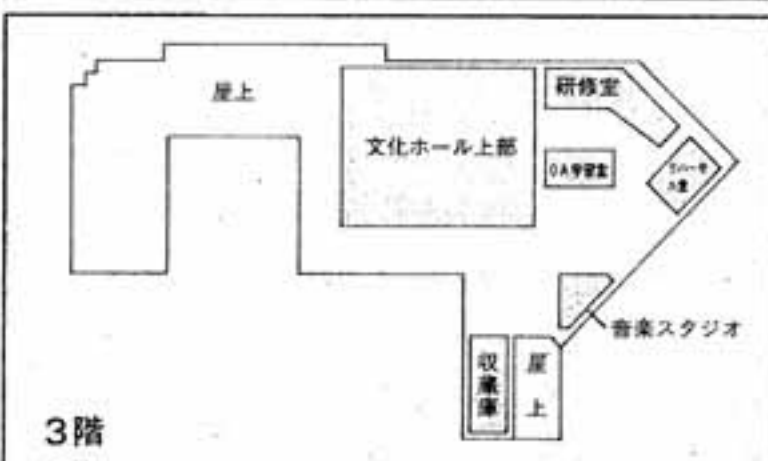
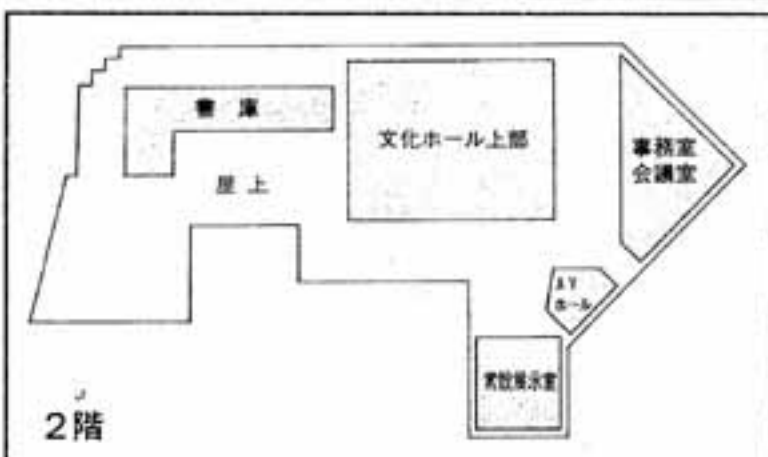
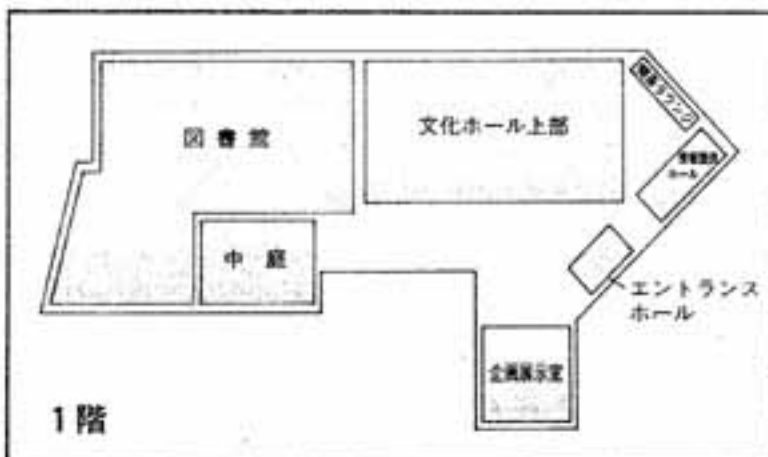
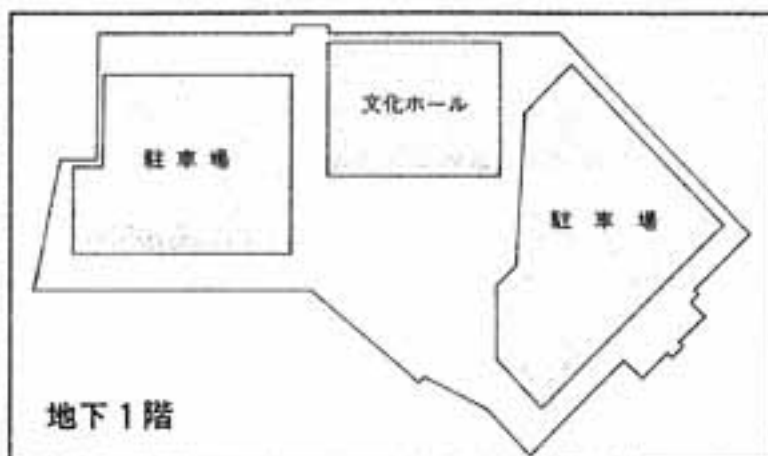
第1回春日市世代間交流ゲートボール大会が、8月29日(日)に市スポーツセンターグラウンドで開催されました。

当日は冷夏とは思えないほどの好天で、19チーム・180名の参加者は各世代の持ち味を生かしたプレーで競技を楽しみました。

競技結果は次のとおりです。

- 優勝 同本チーム
- 準優勝 いずみ会チーム
- 第3位 桜ヶ丘Aチーム
- 第4位 若菜台東Bチーム

生涯学習センター平面図



弥生の里フェスタ'93プログラム

時間	内容
10:20~	オープニングショー
10:30~	春日太鼓
11:00~	幼稚園器楽演奏
11:30~	バトン演技
12:00~	お姉さんとゆかいな動物たち
12:30~	中学校吹奏楽演奏
13:00~	高校生エアロビクス
13:30~	市民吹奏楽団演奏
14:00~	ダンス&軽音楽
14:30~	民族舞踊(予定)
15:00~	マンドリン演奏(予定)
15:30~	M・トラップスダンスパフォーマンス
16:00~	春日くん・あすかちゃんコンテスト
17:00~	市民ミュージカル 「白水大池UFO捜索隊」

とき 10月31日(日)

弥生の里 フェスタ'93

ところ 市スポーツセンター

10月31日に市スポーツセンターで「弥生の里フェスタ'93」を開催します。このイベントは、若者たちが企画運営する手作りイベントです。プログラムの司会進行は、徳永玲子さんと仲谷一志さん。今年は、文化祭と同時開催(31日のみ)になります。主なプログラムは、次のとおりですが、一部変更になる場合があります。

市民ミュージカル上演

「白水大池UFO捜索隊」

昨年のミュージカル「奴国伝説」に続く、2作目のミュージカルが、5か月間の練習期間を経て、いよいよ10月31日の午後5時から、弥生の里フェスタの舞台で上演されます。この作品は春日の若者たちの手作りミュージカルです。1回だけの上演ですから、お見逃しのないように、家族そろってご観覧ください。



△昨年上演された「奴国伝説」

春日くん・あすかちゃん
コンテスト

平成3年度から始まったこの春日くん・あすかちゃんコンテストも今年で3回目を迎えます。毎年、元気な春日っ子たちが男女各々10人ずつ出場して、舞台の上で楽しいゲームを行い、

会場いっぱい明るさを振りまいてくれます。さて、誰が今年の春日くん・あすかちゃんになるのでしょうか？

M・トラップスダンス
パフォーマンスショー

昨年のフェスタのステージで大好評を取ったインベリアルJ・B・Sに続く、ダンスパフォーマンスショーの第2弾として今年、M・トラップスが出演します。男女7人による華麗なダンスショーをお楽しみください。

歌は楽しい

「お姉さんとゆかいな動物たち」(ぬいぐるみショー)

女の子1人とぬいぐるみの動物たちがステージ上で、楽しいおしゃべりやイントロ歌当てクイズなどを行うお子様むけのプログラムです。親子そろってご観覧ください。

ミニ新幹線とフワフワ

(無料開放)

お子様向きの場外イベントとして、会場の外ではミニ新幹線とフワフワを無料開放(年齢制限有り)します。また、色々な食べ物やデザートが出ますのでご利用ください。

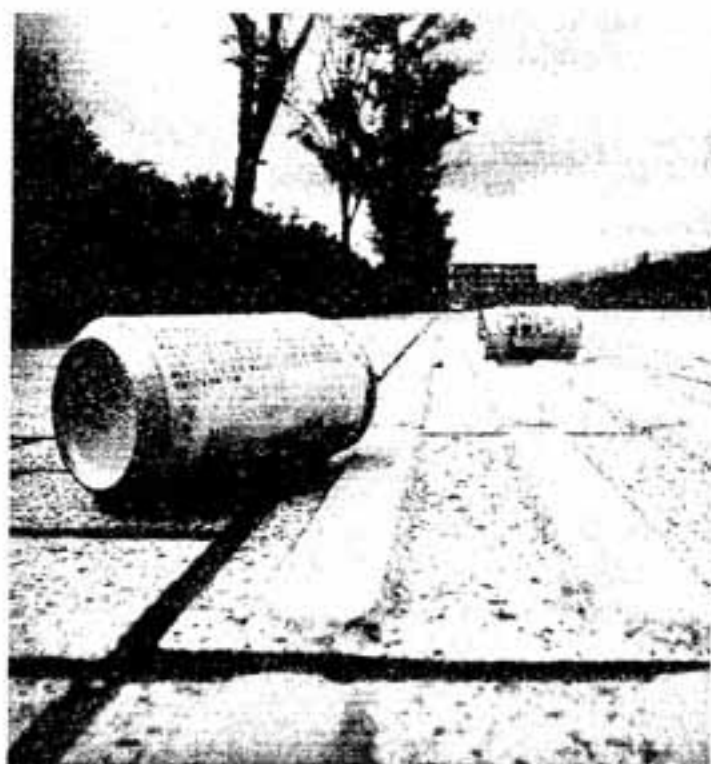
国民年金 コーナー

保険料は毎月きちんと納めましょう

国民年金の保険料は、20歳になつた月から60歳になる前の月まで納めなければなりません。保険料の納め忘れがあり、未納期間が一年以上になると、将来年金が受けられなくなり、将来年金が受けられなくなり、納め忘れをご注意ください。納め忘れを防ぐために、口座振替を利用するとあなたの貯金口座から、毎月自動的に引きおとされ、手間も省けます。特に、仕事の忙しい人や不在がちの人などに便利です。

また、長い間には、経済的な事情などにより、保険料が納められないこともあると考えられます。このようなときのために保険料を免除する制度が設けられています。

未納のままにしないで、国民年金課年金係にご相談ください。



ポイ捨てをなくし

クリーンな春日市に

ポイ捨て禁止条例がスタート

今年3月の市議会で成立した「春日市空き缶等の散乱防止及びその再資源化の促進に関する条例」が、10月からスタートします。

きれいな街をつくるには、ゴミはゴミ箱へというあたりまえのことを、もう一度再確認する必要があります。

地域のすべての人々が、ゴミはゴミ箱に捨てるという原則を忘れれば、あつと言う間に、地域はその全域で、ゴミ箱と同じになってしまう

でしょう。

きれいな春日市をつくる第一歩は、ゴミを投げ捨てないようにすることです。

「情けは人のためならず」という言葉がありますが、人への情けもポイ捨ての自制も、まわり廻って、結局は自分や地域のためになっていくのではないのでしょうか。

今回は、ポイ捨て禁止条例について考えてみることにしましょう。

ポイ捨て禁止条例とは

この条例は、福岡市、筑紫地区、宗像地区、粕屋地区、糸島地区の福岡都市圏の22市町村が、空き缶のポイ捨て防止などを目的として、一体的に取り組みするために10月1日から一斉にスタートする条例です。

この条例の正式名称は、「春日市空き缶等の散乱防止及びその再資源化の促進に関する条例」。空き缶などの散乱を防止し、空き缶の再資源化を促進して、資源の再利用を図るとともに、地域の美観に配慮するような地域活動を促そうとするものです。条例は、総則、散乱防止、再

資源化促進計画、罰則などの5つの章、20の条文で構成されています。

条例では市の責務として、総合的な施策の実施や啓発などを行うたい、事業者に対しては、散乱防止や回収のための回収容器の設置と適正管理、市の施策への協力などの責務を課しています。

また、住民の責務として、地域環境への配慮、市の施策への協力、住民が空き缶、たばこ、チューインガム、チラシなどの投げ捨てをすることの禁止をうたっています。

さらにこの条例に違反した事業者に対しては5万円以下の罰金、空き缶などを捨てた住民には3万円以下の罰金が科されます。

しかし、この罰金は、行為の後でただちに発動されるものではなく、市の勧告、命令に従わないときに初めて適用される形をとっており、環境に配慮した地域社会の実現を基本的な目標とした内容になっています。

春日市を美しく



（男） （女）

相談をお受けします

年金相談サービスセンター
大切な年金のことをゆつくり時間をかけて、ご相談をお受けします。



こんなご相談ができます

▽ 来年60歳で退職したら年金はいくらくらいもらえるのかな（1年以内）に年金を受けられるようになる方であれば、予定年金額について回答ができます。

▽ 年金を受けるためには必要な資格期間があると聞いたけれど、わたしは年金が受けられるのかしら。

▽ 年金手帳（厚生年金被保険者証）、印かん、職歴を書いたメモをご用意のうえおかけください。電話でのご相談はお受けできませんのでご了承ください。

福岡年金相談サービスセンター（福岡市中央区舞鶴1-2-22 天神ジャパンビル3F）

☎ (25) 7141

8月24日に春日大野城消防本部で、春日公益事業協議会（池田勇会長）が春日大野城消防本部にマイクロバスを寄贈しました。本部前で行われた贈呈式では、池田会長から春日大野城消防組合組合長の白水市長に車のカギが手渡されました。

春日大野城消防本部に マイクロバスを寄贈

バスは白と青のツートンカラー、29人乗りでクーラーも完備しており、春日公益事業協議会が何か消防活動に役立つものをと考え、消防本部が財源難から購入を断念していたマイクロバスを贈ったものです。

春日大野城消防本部では、大規模災害時の消防要員の大量輸送や消防技術訓練などの参加の折に利用したいとのことでした。

消防活動に役立てて

市民の安全と財産を守る

春日市消防団西分団に ポンプ車を配置

ポンプ車を配置

9月3日、市役所立間前で消防ポンプ車の引渡式が行われました。

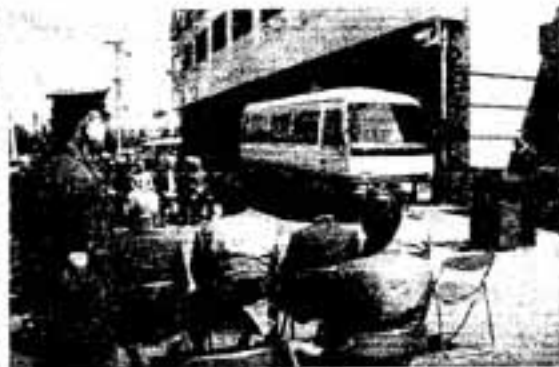
これは春日市消防団西分団のポンプ車が老朽化したことに伴い、新しいポンプ車を配置するために、西分団に引き渡されることになったものです。

当日は白水清幸春日

市長から坂口泰治消防団長に目録が渡されました。

市長は、「古くなった各分団の消防車両は逐次新しいものに更新してきます。今まで同様、市民の安全と財産を守るために頑張ってほしい」と、恩並ぶ西分団員にあいさつ。

坂口消防団長から関慎一西分団長に車の鍵が引き渡されて、式を終了しました。



女学院通りに花の絵

福岡女学院高校美術部の力作

福岡女学院の通学路でもある市道わきの、NHK春日寮北側ブロック塀を利用した花柄の大壁画が、福岡女学院高校美術部やNHKの協力で8月28日完成しました。

この壁画は、市道の環境整備の一環として作られたもので、高さ1・5メートル、長さ4メートルの壁に、数種類の野に咲

く花を、16色のブロック専用の塗料を使って、同高校美術部の2年生部員9人が数か月がかりで描きあげたものです。

描いのつなぎの作業服や体操服に身を固めた美術部員は、長雨や台風の間候の天候の良い日を使って壁画に取り組み、何回も塗り直したりしながら作りあげました。



△ブロック塀に絵を描く美術部員

なるほどサKASUGA

- 問1 第20回文化祭はいつ行われる?
 ①10月31日～11月3日
 ②11月1日～11月3日
 ③11月1日～11月5日
- 問2 「成長痛」の痛みの特徴は?
 ①朝から昼にかけて痛む
 ②昼から夕方にかけて痛む
 ③夕方から夜にかけて痛む
- 問3 全国防災運動が行われるのは?
 ①10月11日～20日
 ②10月1日～10日
 ③10月10日～30日
- 問4 今月の土曜シアターの題名は?
 ①ボディガード
 ②恋におちて
 ③カクテル
- 問5 空きカンポイ捨て条例はいつから施行される?
 ①10月1日から
 ②10月10日から
 ③10月20日から

応募方法 はがきに市報の月日号、ワイスの
 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 10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。

前回の答え(8月1日)

- 問1 ②第17回目
 問2 ③9月18日
 問3 ①8月12日～15日
 問4 ③うしろの正面だあーれ
 問5 ①食卓衛生週間

都市計画道路計画案の縦覧

松ヶ丘月の浦線

都市計画道路の計画案を縦覧します。

なお、意見がある場合は、縦覧期間内に
意見書を提出することができます。

名称 松ヶ丘月の浦線

縦覧場所 春日市役所 都市計画課

縦覧期間 10月8日～21日

100m10秒90の 快記録で全国大会へ 恒吉健次郎くん (春日野中)



出て出場。100mの部で1次予選、2次予選と勝ち進み、準決勝に進出しましたが、惜しくも決勝進出はなりませんでしたが、

を發揮できなかったようです。中学2年の頃から記録が伸びだしたという恒吉くん、スタート後の50mあたりからスピード

8月に神戸で開かれた全日本中学校陸上競技選手権大会に、100m10秒90の記録をひき

九州大会1位の走力、標準記録では全国4位の実績も、全国大会での壁は厚く、普段の実力

が出てくる後半追い上げ型だと自己の走法を分析。現在春日野中学校の3年生。陸上部に所属して、練習をこなしています。同中陸上部顧問の平井先生は「内に情熱を秘めているが、あまり表に出さないタイプ。一見ひょうきんだが根はまじめ」と評価。175cm、59kgの体格は、短距離走向きな体としては、まだまだ完全ではないが、体が出てくるにつれて、さらに記録を伸ばせる未知数の力を秘めていると目を細める。

今年10月には、ジュニアオリムピックの200mの部に出場予定の恒吉くん、練習は別に苦にならない。中学を卒業しても陸上を続けたい」と話してくれました。

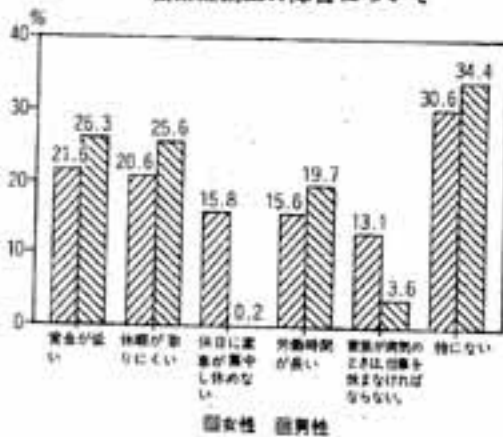
女性問題意識調査から③

女性が働きやすい社会の実現を

就業構造の変化と社会的要求により、女性就労者が増加した現在、家事労働は働く女性にとって仕事をすすめる上で大きな障害となっています。

ながら子どもを育てやすい環境づくりを進めるとともに、社会の、とりわけ男性の理解と協力が必要となります。

就業継続上の障害について



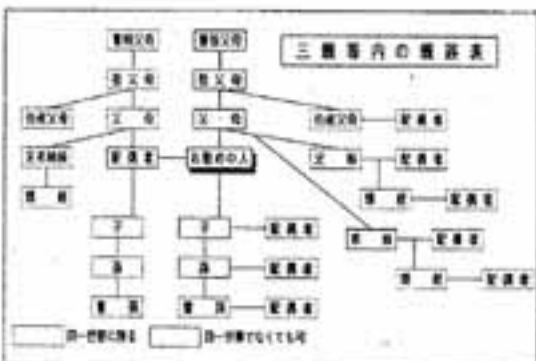
国女性 国男性

国保 いろいろ いろいろ

(社会保険の被扶養者)

次の条件に該当する人は、お勤めの人の社会保険に被扶養者として加入できます。
1 主にお勤めの人の収入または仕送りで生活している。

2 年収が130万円未満(60歳以上の人または厚生年金保険法による障害年金の受給要件に該当する人は、180万円未満)で、お勤めの人の年収の2分の1未満である。
3 次の表に該当する。
詳しくは、勤務先に問い合わせください。
※ 社会保険の被扶養者になつたら、国保の喪失手続きを忘れない。
(国保年金課国保医療係)



こんな赤ちゃん、みたことない!! 体が弱く、あまりものを食べたがらない赤ちゃんに、何気なくアボカドを食べさせてみました。すると、その時から不思議なことがおこったのです。



お料理はここまで手抜きできる。お料理を、ばっばっと手早く簡単に作ってしまいたい方、ぜひお読みください。簡単巻き、お手軽ずしなど本当に簡単でしかもおいしいようなお料理が満載。



ベリーおばさんがひろってきた宿なしネコは、全部で89匹。このネコたちを守るために、ベリーさんと近所に住む動物好きの少女サンディの活躍が始まる。常陸宮紀華子さまが贈る、心あたまるストーリー。



読みたい本がすぐ手に入らない。探しても見つからない。そんな時あなたならどうしますか。出版業界の専門家が、アツと驚く裏技を紹介。楽しみながら本を探そう!!

●一般書●

- 海外危険回避マニュアル (樋口健夫)
- ポスト資本主義社会 (P. F. ドラッカー)
- 小さなきもの人形 (大高輝美)
- ワサナのタイ料理 (竹下ワサナ)
- 風の向こうに (安部譲二)
- 解体屋外伝 (いとうせいこう)
- 中国の鳥人 (椎名誠)
- 私は作中の人物である (清水義範)
- 海将 若き日の小西行長 (白石一郎)
- たいのおかしら (さくらももこ)
- メディカル人事室 (山崎光夫)
- いつわり (フィリップ・ロス)

●児童書●

- ねずみのラリーまちへいく (おぐらひろかず)
- おぼけタクシーのタクじい (鈴木妙子)
- おかあさんがおかあさんになった日 (長野ヒデ子)
- ゆうれいフェルピンの話 (イロン・ヴィークランド)
- ちびねこピピとおともだち (角野栄子)
- まいごのおぼけ (佐藤さとる)
- 天才えりちゃんのアラビアン・ナイト (竹下竜之介)
- 人魚となぞの木 (寺村輝夫)
- ピーターラビットのたのしい料理 (ピアトリス・ポーター)

図書室だより

- おはなしかい：毎週土曜日午後2時30分～3時
- 子どもの本を楽しむ会：10月20日(水)午前10時～12時◇講師：松本喜美子先生◇テーマ：科学の本を楽しむ
- 布えほんグループ「コスモス」：10月8日(金)・22日(金)午前10時～12時
※ 場所はいずれも西仮設棟内図書室です。詳しくは、図書室まで。

冒険丸 (573) 2431

- <10月2日> 冒険丸ギネス
▷時間 午後2時
- <10月3日> 卓球教室
▷時間 午前10時30分
- <10月9日> ①おにぎりをつくろう
▷時間 午前10時 ▷参加費 50円
※ 小学生以上、20名まで。
- <10月9日> ②ソフトボール大会
▷時間 午前10時30分
- <10月16日> 広場王をさがせ!
▷時間 午後2時
- <10月17日> THE・えいが
▷時間 午後1時30分▷入場無料
※ みんなが選んだ映画を上映します。
- <10月23日> プラバンづくり
▷時間 午後2時 ▷参加費 50円
※ 小学生以上、30名まで。
- <10月30日> 冒険丸運動会
▷時間 午後2時

かすが

健康体操

②

健康づくりのために
あなたも「さわやかストレッチ」

立

立って行う体操

ウォーキングの前後などに
準備体操・整理体操として。



1

肩を上へ伸ばす

1. 肩を屈み、手のひらを上に向けて、肩を頭上に伸ばします。
2. 胸、肩、背中ストレッチを感じるまで十分伸ばします。(15秒間)



2

肩や胸を伸ばす

1. 後ろで肩を屈み、肩甲骨けんこうこうこつを伸ばせるようにして、胸をほります。
2. 胸、肩、腕にストレッチを感じるまで胸を少しずつ上げて行きます。手を顔ほどだけできつい場合は、胸をはるだけでけっこうです。
3. アゴを引いて、楽なストレッチで保持します。(10秒間)



3

体の横側を伸ばす

1. 両脚を頭上に伸ばし、左手で右手首をつかみます。
 2. できるだけ右側のヒジは伸ばしたままで、腕、体側、胸に気持ちよいストレッチを感じるまで右側を右側に引っ張って行きます。
 3. 無理に体を曲げる必要はありません。
 4. 体が前かがみにならないようにしましょう。(10秒間)
- ◎ 終わったら反対側を行います。



4

太ももの裏側を伸ばす

1. つま先を前方に向け、ヒザを少し上げます。
 2. 膝からゆっくり上半身を前にまげて行きます。
 3. 胸と脚はリラックスさせ、太ももの裏側に強いストレッチを感じる程度まで体をまげます。ストレッチが感じられない場合は、ヒザを少し伸ばします。(10秒間)
- ◎ 体を起こすときは、胸、背中、肩、腰の順にゆっくり起きあがりましょう。



5

ふくらはぎを伸ばす

1. 両脚をまっすぐに立て、右足を一歩前に出します。
 2. つま先はまっすぐ前方に向けます。
 3. 右足のふくらはぎがゆるみ始めるようにして、右足のヒザを曲げて行きます。
 4. はずみをつけないように注意してください。(10秒間)
- ◎ 終わったら反対側を行います。(ふらつく場合は壁などにつかまって行っても結構です。)



6

アキレスけんを伸ばす

1. 両脚をまっすぐに立て、右足を一歩前に出します。
 2. 右足のつま先は少し内側が正面に向けます。
 3. 両足のふくらはぎは地面につけたままで、胸とヒザをゆっくりまげて行きます。(背中をまっすぐにしたまま)(10秒間)
- ◎ 終わったら反対側を行います。(ふらつく場合は壁などにつかまって行っても結構です。)

7

足首と太ももを伸ばす

1. 左のつま先を右手で持ち、ゆっくりと右側を右側の方へひっぱって行きます。
 2. 無理のない程度に太ももとヒザをストレッチさせます。(10秒間)
- ◎ 終わったら反対側を行います。(ふらつく場合は、壁などにつかまって行っても結構です。)



8

首を伸ばす

1. 両脚を伸ばしたままで、頭を左、後ろ、右、前に倒します。(15秒ずつ)
2. 各方向が終わった後、ゆっくりと首をまわします。(適度に回数)



▲ウォーキングの前後にストレッチ

9月1日号で紹介しました、床に座って行う体操は、いかがでしたか。最初はなかなか思うようにいかないと思いますが、気軽に続けてください。

さて、今回は「立って行う体操」を紹介します。

いつでもできるものですが、特にウォーキングの前後などにぜひ準備体操や整理体操として利用していただきたいと思えます。

いきなり無理をするとかえって筋肉をいためることもありまので、軽く歩いて体を温めてから体操を行うこと、呼吸をとめたりはすみをつけたりしないことなどに注意してください。

お問い合わせは健康課(☎01134)まで。

ホームドクター.....⑫

子どもの足の痛み「成長痛」

和田整形外科医院 和田 研

Home Doctor

子どもが「足」が痛いといっ
て泣くので、病院に行ったら「成
長痛だから心配いりません」と
言われた経験のあるお母さんは
多いと思います。

成長痛とは何でしょうか。い
わゆる成長痛は、器質的、機能
的に異常を認めない、子どもの
原因不明の痛みの総称のこと
です。もちろん骨、関節、筋肉、
神経などに異常はなく、将来的
にも何も異常がでてこないもの

です。

「成長痛の特徴」

昼は何ともないのに、夕方か
ら夜にかけて痛がります。夜中
に痛みを訴えて、起きて泣くこ
ともあります。昼間に遊んで疲
れて不機嫌になるためだ。副腎
皮質から出るホルモンが夜は少
ないからだ。などの意見があり
ますが、よく分かっていません。
翌朝には痛みはなくなつて、元
気に走りまわっています。
痛みの場所が、その時々で変
わつたり、その時の状況で痛か
つたり痛くなかつたりします。
発症年齢は、2、3歳から8、
9歳までの間が多いようです。

「成長痛の原因」

以前は、急激な成長に伴って、
骨の中の圧力が高まるために痛
みができるという意見が多かつた
のですが、現在では、精神的な
ものの関与が大きいという意見
が主流となっています。

精神的な欲求不満があり、痛
いと言つて泣けば、母親からか
まつてもらえるということ、
潜在意識が知つていて、痛みを
起こすというのです。神経質な
子どもも多く、長男や一人っ子、
おじいちゃん子、おばあちゃん
子に多いという統計もあります。
新しく弟や妹ができたときなど
も起こりやすいようです。

「治療法」

成長痛の痛みは、母親のマツ
サージや湿布などでだいたい治
まります。どうしても治らない
症状の強いものならば、小児精
神科に相談して、精神面から治
療法を見つけてもらうとよいで
しょう。

成長痛の痛みであれば、も
と器質的、機能的に異常のな
い痛みで、将来的にも異常を残
すようなことはありません。子
どもがある程度大きくなつて、
精神的にしっかりしてくると治
つてきます。成長が終了した後
まで痛みが続くことはありません。



以上、成長痛について説明し
ましたが、これはあくまでほか
の疾患がないということをも前提
としていいます。昼間、遊んでい
るときに痛みを訴えたり、足を
引きずつて歩いたり、腫れや熱
感があるときには、必ず早めに
整形外科で受診するようにして
ください。

こんにちは保健婦です

エイズについて考えよう①

「今世紀最大の人類の敵」

と書かれているエイズ。あなた
は、エイズなんて自分には関係
ないと思つてはいませんか？
全世界のエイズ患者数は約60
万人、エイズの原因となるウィ
ルスに感染している人は1、4
00万人と推定されています。
21世紀までに4、000万人に
達するともいわれ、なかでも、
アジア地域での急激な増加が予
測されています。

男女間の性行為による感染が
大部分となり、10、20歳の感染
者が、全体の60%以上を占めて
いる現状では、同性愛者など限
られた人だけの話ではなく、エ
イズは日本全体、そしてあなた
自身の身近な問題となつてきて
います。

エイズは死亡率の高い病気で
す。しかし、きわめてうつりに
くい病気で、本来はそれほど怖
い病気ではありません。
では、なぜこれほどまでに急
増したのでしょうか。

それは、エイズについての極
端な無関心と、自分だけは大丈
夫とか、1回だけだからなどと
無防備な性交渉を行う人が多か
つたことが蔓延の理由のひとつ

です。たとえ感染していても、エイ
ズを発症するまでは平均で10年
という長い潜伏期があります。
この間は、自覚症状がないの
で、自分でも気がつかないうち
に人にうつしてしまう可能性が
あることも見逃せません。

エイズは、①血液②精液③膺
分泌④母乳のなかのエイズウィ
ルスが、直接粘膜、傷口などか
ら多量に入った場合のみ感染し
ます。

ウイルスは、一度からだの外
に出ると、数時間で感染力を失
いますので、日常の生活でエイ
ズがうつる心配はありません。
つまり、信頼できる相手とコ
ンドームを使うなどの安全性性
行為を行うことでエイズは予防
できます。

エイズの蔓延を予防するため
には、ひとりひとりがエイズの
正しい知識—うつらない、うつ
さないための方法—を学ぶとと
もに、エイズ感染者への誤解や
偏見をなくし、感染者も共に生
きることで温かい社会をつ
くっていくことが必要なので
す。

保健婦 百武 彩子

基本健診と結核検診

基本健康診査(集団)

今年の7月～12月に基本健康診査(個別)を、病医院でも実施していますが、集団による基本健康診査を、表の日程・会場で実施します。対象者の方はこの機会にぜひ受診しましょう。

対象者 40歳以上で日ごろ健康診断を受ける機会のない方。ただし、内科の病気で治療中の方で、この検診と同様の検査をしている人は受ける必要はありません。

集団実施日	曜	会 場
10月15日	金	春日北小学校
10月18日	月	須玖小学校
10月19日	火	春日小学校
10月20日	水	春日西小学校
10月21日	木	スポーツセンター
10月22日	金	千歳町公民館
10月25日	月	春日原公民館
10月26日	火	春日南小学校
10月27日	水	天神山小学校
10月28日	木	松ヶ丘公民館

①身体計測②血圧測定③

結核検診

結核検診を基本健康診査の日に併せて行います。

検尿④生化学(肝機能)検査⑤診察⑥心電図検査⑦貧血検査⑧血糖値検査⑨眼底検査(*⑨は医師の判断による検査)

持ってくるもの 基本健康診査チケット(今年6月初旬送付)、健康手帳

料金 900円(ただし、70歳以上の方と市民税の非課税世帯および生活保護受給世帯は無料)



結核にかかると長い治療生活を送らなければならず、亡くなる方もいます。結核はまだまだ怖い病気です。自分だけはいじょうぶと思わずに、ぜひ受診しましょう。

対象者 満16歳以上で、学校や職場などで受診できない人

*注1・学生や勤めている方は学校や職場での受診が原則です。

*注2・妊娠中の人は受診できません。

内容 胸部レントゲン
持ってくるもの 結核検診チケット(今年6月初旬送付)

料金 無料

平成6年度

新入園児募集 春日市私立幼稚園

市内には、9園の私立幼稚園があります。各園では、平成6年度の新入園児の募集を行います。

望の園に直接お問い合わせください。

対象 3歳児・5歳児
願書受付開始 10月1日
願書受付開始 11月1日

私立幼稚園就園奨励費補助金
市では、幼稚園教育振興のため私立幼稚園に在園している園児(3・4・5歳児)の保育料などについて、保護者の所得の状況に応じて段階別に私立幼稚園就園奨励費を補助しています。詳しくは各幼稚園、または教務課にお尋ねください。

願書、入園要項などの配付および願書の受け付けは、ご希望の園で行います。各園とも定員になりしだい締め切ります。詳しいことは、ご希望の園に問い合わせください。

春日市私立幼稚園一覧

園 名	所 在 地	電 話
春日幼稚園	春日市春日3丁目42	501-3425
春日小鳩幼稚園	春日市岡本1丁目86	581-5905
春日第一幼稚園	春日市下白水744	592-3977
春日第二幼稚園	春日市若葉台西6丁目103	571-0254
春日西幼稚園	春日市上白水445-2	582-4292
恵星幼稚園	春日市春日原北町4丁目23	501-7635
須玖幼稚園	春日市須玖北8丁目56	582-9830
宝幼稚園	春日市宝町4丁目14-1	591-2414
やなが幼稚園	春日市泉2丁目2	574-4154

*園名は五十音順です。

春日市文化祭

第20回

期間 10月31日(日)～11月3日(水)
会場 市文化会館、スポーツセンター

市民の皆様への発表の場として定着した市民文化祭も20回目を迎え、内容もますます充実してきています。今回は、期間を4日間にしてさらに盛り上げていきます。

作品募集

皆さんのすばらしい力作をお待ちしています。

- 応募内容 書道、絵画、写真、木彫、手芸、盆栽、菊花、生花など(出品規定がありますので、申込用紙の要項をよくお読みください)
 - 応募対象者 市内に住んでいるか、市内の事業所に勤務している人
 - 応募方法 10月24日(日)午前10時～午後4時に申込用紙といっしょに市文化会館まで搬入(ただし、一部搬入日が異なる出品物があります)
- * 申込用紙は、市民課、西出張所、文化会館に置いてあります。

催しの案内

作品展示、バザーなどの他に、会館内小ホールでの催しの予定は、以下の通りです。

- 10/31 芸能発表会
- 11/1 映画(美女と野獣、ボディガード)上映
- 11/2 映画(美女と野獣)上映
- 11/3 演劇(仲谷一志氏演じる一人芝居「艶姿三四郎」)上演

<問い合わせ先>市文化会館 ☎(501)5005



平成6年4月1日から デイサービス事業を開始します

市では、現在建設中の(仮称)健康福祉総合センター1階でデイサービス事業を開始します。

「デイサービス」とは?

在宅の虚弱な高齢者を、送迎用リフトバスで各自宅まで迎えに行き、「デイサービスセンター」で健康チェック・リハビリ・昼食・入浴などを行ない、各家庭までお送りするサービスです。
社協職員募集

「デイサービス」は春日市社

会福祉協議会が市の委託を受けて運営します。そのためそのセンター職員を募集します。

採用 平成6年4月1日(有給で1か月事前研修)

職種 生活指導員・看護婦・療母・運転手・介助員など

人数 若干名

* 資格など詳しくは 春日市社会福祉協議会 本田(☎501-7225)まで。

センター利用者募集

4月1日サービス開始に伴う

利用者の事前募集をします。

対象者は、在宅のおおむね65歳以上の人で次のいずれかの項目に該当する方です。

- ① 身体や精神の障害で日常生活に支障のある方
 - ② 特に身体や精神の障害はないが、日常生活に何らかの介護が必要な方
 - ③ 寝たきりの状態の方
- * 詳しくは、後日チラシでお知らせします。
- 問い合わせ先 福祉事務所

県政レディース・アイ 施設見学会

県では、県政に接することの少ない女性を対象に、県政に対する関心を深めていただくため、施設見学会を行います。

日時 11月19日(金)

午前9時(福岡免)

午後4時40分(福岡着)

車 他にも久留米発着の分があります。

テーマ 「本の流れを辿って・環境」

見学会施設 宝満川浄化センター

(小郡市)、その他

応募資格 県内在住の成人女性

募集人数 30人程度

応募方法 往復はがきに、住所・氏名・年齢・電話番号・希望日を記入し、郵送する(はがき1枚に3人まで)

締め切り日 10月12日(必着)

参加費 無料(昼食付)

応募・問い合わせ先 福岡県広報課公聴係(〒812福岡市博多区東公園7-17)

☎(66)11111

* 詳しくは問い合わせしてください。

INFORMATION 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 (ナギの木苑) 595-0513
- 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
- 図書室 581-1211
- 春日部河川水道企業団 571-7001
- 春日大野消防署 584-1191
- ヤングテレホン 584-1140
- 埋蔵文化財収蔵庫 573-1077
- 社会福祉協議会 581-7225
- 生涯学習センター準備室 501-1137
- 健康課 501-1134
- 文化課文化財係 501-1144

スポーツ

**「くわしいぜい肉を減らす」
ウォーキング教室**

どんなに努力しても減らないぜい肉。どうしたら、昔のスリムな体にもどるのでしょうか？

この教室では、健康的にぜい肉を減らすにはどうしたらよいかを教えます。

期日 11月8日、12日、15日、19日、24日(5回)

時間 午前10時～11時30分
場所 市勤労青少年ホーム
2階体育室ほか

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)

募集

ボランティア講座 受講生募集

「何かしたい」という気持ちがあっても、それを実践に結びつけることのできない潜在的なボランティアの方が、たくさんいらっしゃることと思います。

この機会に、ちょっとボランティアの風にあふれてみませんか。

日程 11月1日～29日(午前10時～12時)
毎週月曜日 計5回

会場 市社会福祉センター2階 大会議室
定員 60名(定員になりしだい締め切りです)

申込方法 市社会福祉協議会まで電話で申し込みください
☆(引) 7225

嘱託職員募集

仮称毛勝児童センター
児童保育課では、子どもの遊びを指導する児童厚生員を募集しています。
対象者 22歳から40歳までの

相談

子育て相談を 開設します

女性で、保育の資格または、幼稚園・小学校の教諭の資格を保持している人
勤務場所 毛勝児童センター
(大土居)
採用人員 若干名
採用期間 平成5年11月1日～平成6年11月30日
(ただし、平成5年11月の1か月間は臨時職員として採用します)

給与 春日市規定により決定
応募方法 自筆履歴書、身上書、写真添付、資格などの写しを提出
問い合わせ先 春日市児童センター
☆(引) 2431

相談

法務総合相談所を
開設します
10月6日水

「法の日」を中心とする10月1日から7日までの法の日週間行事の一環として、法務総合相談所を開設します。

日時 10月6日(水) 午前10時～午後3時
場所 福岡法務局筑紫支局
1階会議室
相談内容 いじめ・体罰・人権問題・借地・借家・

離婚・相続など
相談は無料で、秘密は守られます。

保育所では、子育て中のお父さんお母さんを対象に、子育てについての不安や悩みの相談をお受けします。お気軽にご利用ください。

相談員 各保育所(園)長
開設日 毎月第2・第4水曜日
日 午前10時～午後4時
場所 表の各保育所(園)
問い合わせ先 児童保育課 育所係



名称	所在地	電話番号
春日原保育所	春日原北町1丁目3番地の2	571-0153
岡本保育所	岡本町1丁目89番地	591-3617
昇町保育所	下白水716番地の3	571-1915
大和保育所	大和町1丁目4番地の1	571-3267
須玖保育所	須玖北5丁目155番地	501-3090
白水保育所	下白水1073番地の1	582-2657
春日東保育所	光町1丁目73番地	591-1918
若竹保育園	桜ヶ丘4丁目6番地	591-6023
春日中央保育園	下白水391番地の3	581-8640

無料相談

家庭児童相談 ◆毎週月～金曜日
◆9時～16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 ◆10月20日(木)◆10時～15時◆市役所市民相談室◆市役所企画広報課◆先着10人程度

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

休日・夜間当番医

問い合わせ先

春日大野消防署
☎(584)1191
県救急医療センター
☎(471)0099

10月の

水道修理当番店

宅地内の漏水など
10/1-10/10 南信設備物
昼・夜 ☎(581)0393
10/11-10/20 神日宏商会
昼・夜 ☎(581)7638
10/21-10/31 神トキワ設備
昼 ☎(571)2577
夜 ☎(881)8375

道路の漏水など
神筑業商会
昼 ☎(921)1155
夜 ☎(581)0386
春日那珂川水道企業団
☎(571)7001

特設行政相談所を開設します

10月20日(水)

行政に関する苦情や意見・要望をお聞きします。

日時 10月20日(水) 午前10時～午後3時

場所 市役所2階加会議室

相談員 春日市行政相談委員

○山本繁美(春日原南町)

☎(581)5846

○中嶋恵子(若葉台東)

☎(581)1035

※行政相談制度についての問い合わせは、九州管区行政監察局行政相談課(☎017081)まで。

特設人権相談所を開設します

10月12日(火)

皆さんが人権問題、相談、遺言、離婚などの問題でお困りであれば、気軽にご相談ください。

日時 10月12日(火) 午前10時～午後3時
場所 春日公園展示広場



催し・講座

第5回春日公園チャリティ茶会

福岡国際茶道会では、毎年春日公園において、チャリティ茶会を催しています。今年も、遠きとおるような秋の空、色づきはじめて木々の葉の共演でみなさまをお迎えし、楽しい一時を過ごしていただければ幸いです。趣向をこらしてお待ちしています。

食飲の秋/スポーツの秋/そして学習の秋です。今月は合同学習会を行いますので、奮って参加ください。

家庭教育学級10月の講座

日時 10月19日(火) 午前9時～午後4時
場所 国立夜須少年自然の家
問い合わせ先 社会教育課

日時 10月12日(火) 午前10時～午後10時
場所 文化会館大会議室
テーマ 「人として、母として、女として」
講師 藤野良海(神埼町浄円寺住職)

日時 10月21日(木) 午後1時30分～3時30分
場所 福岡県吉塚合同庁舎(福岡市博多区吉塚本町13-50)
テーマ 「最近の石油需給と価格」
内容 最近の石油需給、石油

日時 10月11日～20日
内容 製品の価格のしくみ、質疑応答など
問い合わせ先 福岡県県民生活局消費生活課
☎(61)3864

第四師団自衛隊記念日行事

陸上自衛隊福岡駐屯地は、駐屯地を開放して、平成5年度第四師団自衛隊記念日行事を行います。
日時 10月31日(日) 午前9時～午後3時

石油事情講習会

日時 10月21日(木) 午後1時30分～3時30分
場所 福岡県吉塚合同庁舎(福岡市博多区吉塚本町13-50)
テーマ 「最近の石油需給と価格」
内容 最近の石油需給、石油

全国防犯運動

全国防犯運動が、10月11日から20日までの10日間行われます。
今年の防犯運動の重点は、
○暴力追放
○少年非行の防止
○自動車盗、自転車盗などの盗難防止
皆さんのご協力をお願いします。

その他

市の人口

総人口 95,783人
 男 47,562人
 女 48,221人
 前月比 +194人
 前年同月比 +3,138人
 世帯数 34,514世帯
 (9月1日現在)



今月は納期です

市民税・県民税……………第3期
 国民健康保険税……………第5期
 国民年金保険料……………10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

『恋におちて』

愛の言葉は少なくとも、ふたりの眼が語り、女の指先から、男の背中から恋の情熱がひしひしと伝わってくる。甘く、切なく、大人の愛がしつとりと……

日時 10月16日(土) 午前10時 上映時間 1時間40分
 午後2時 午後6時
 場所 市文化会館 小ホール
 ※ 入場無料

愛称募集集中
 人に名前をつけるのは難しい。名は体を表わすと言いますが、我が子ばかりはつけ違え、後悔のほぞを噛む例も多いようだ▼時代小説を読むと、登場人物が生誕に阿回か名前を変えている。豊原秀吉は、日吉丸、木下藤吉郎、羽柴秀吉と、確か4回名前を変

散歩道

えている。現代の我々からすれば、うらやましい制度だ▼正確なことは知らないが、幼いときの幼名、元服の折りにつける名前、何らかの役職についたときなどの改名、出家したときの出家得度名とかがあるらしい▼さて、生涯学習センターが愛称を募集中です。現代人同様、そうそう改名するわけにはいかないようですので、長く使える名前を考えてください。(無)

元気と
パチリ!

“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

9月6日 春日西小学校 校内作業



10月のこよみ

(10月16日~31日)

16(土)	市役所閉庁
17(日)	第15回スポーツ少年団体育大会 (スポーツセンター)
18(月)	基本健康診査 9:00~11:00, 13:30~15:00 (清沢小学校)
19(火)	基本健康診査 8:00~11:00, 13:30~15:00 (春日小学校)
20(水)	不用犬・猫引き取り日 8:30~10:00 (生活課環境課) 第14回なぎの木杯卓球大会 基本健康診査 9:00~11:00, 13:30~15:00 (春日西小学校) 4か月児健診 (平成5年6月生まれ対象) 13:30~15:00 (文化会館)
21(木)	基本健康診査 9:00~11:00, 13:30~15:00 (スポーツセンター) ポリオ生ワクチン投与 13:30~14:30 (文化会館)
22(金)	不用犬・猫引き取り日 9:00~10:00 (就業保健所) 母子健康手帳交付 9:15~9:30 (西後診療) 基本健康診査 8:00~11:00, 13:30~15:00 (千歳町公民館) ポリオ生ワクチン投与 13:30~14:30 (文化会館)
23(土)	市役所閉庁
24(日)	公民館対抗一般女子バレーボール大会 (スポーツセンター) 筑紫地区少年ソフトボール大会 (スポーツセンター)
25(月)	基本健康診査 9:00~11:00, 13:30~15:00 (春日南公民館)
26(火)	基本健康診査 9:00~11:00, 13:30~15:00 (春日南小学校) 第2回春日市小学生スポーツフェスティバル (スポーツセンター)
27(水)	基本健康診査 8:00~11:00, 13:30~15:00 (天神山小学校) 不用犬・猫引き取り日 8:30~10:00 (生活課環境課)
28(木)	基本健康診査 9:00~11:00, 13:30~15:00 (松ヶ丘公民館)
29(金)	不用犬・猫引き取り日 9:00~10:00 (就業保健所)
30(土)	市役所閉庁
31(日)	筑紫地区少年ソフトボール大会 (スポーツセンター)

市報がすがは、森林資源を守るため再生紙を使用しています。