



かすか

平成5年 12月1日号
No.530

春日市役所 〒915 春日市原町3丁目1番地の5 TEL (564) 1111

発行・編集 春日市役所企画広報課



心
ひ
か
れ
る
ま
ち
に
し
た
い

魅力ある

風景づくりをめざす

感性発信都市・かすか

「感性発信都市・かすか」にふさわしい魅力あるまちづくりを進めている春日市では、シンボルプロジェクトの一つである風景づくり推進プランを様々な事業を通して展開しています。このプランの一つとして、水とやすらぎの空間を創造する「緑岡川親水緑道整備事業」が進行中です。

今回は、完成した日の出ふれあい公園を中心としながら、緑岡川沿いの「今」を紹介します。

個性ある春日の風景づくり
をめざして

日の出ふれあい公園 オープン

市が総事業費約21億5千万円をかけて整備してきた日の出ふれあい公園が完成し11月1日からオープンしました。この公園は面積7,800㎡。諸岡川親水緑道整備事業の一環として整備されたもので、今後整備される親水緑道の北の始点にあたります。

公園の敷地の中には、弥生時代の須玖岡本遺跡から出土した銅鏡・勾玉をモチーフにした、直径3・4メートルの銅鏡、アフリカ産黒みかげ石で作った巨大な勾玉のモニュメントを配置。



さらに遊びを誘うユニークな噴水、子どもから大人まで楽しめる多目的広場などもあり、様々な彫刻を飾った彫刻の森には、春日市出身の彫刻家、故大村清隆氏が製作した5点のブロンズ像が展示してあります。

諸岡川

白水池の下を流れる諸岡川は、市内を南から北に縦断して流れる全長10キロ余りの小河川です。川は、毛勝公園横、春日小学校、西出張所の横を通り、さらに春日中学校横を北上します。さらに須玖小学校前、市宮若草住宅横を流れ、春日北小学校の裏手を通り、日の出ふれあい公園横を通った川は、福岡市那珂で御笠川に合流し、博多湾に流れ込んでいます。



諸岡川親水緑道整備事業

諸岡川親水緑道整備事業とは、白水池付近から日の出ふれあい公園に至るまでの諸岡川の沿道約4・5kmを、遊歩道にしようとするものです。そしてこの沿道を水に親しめるやすらぎの空間として位置づけ、川沿いに遊歩道や広場を整備して、水と緑の連続的な空間を創ります。

白水大池公園



この事業は、「第3次春日市総合計画」のなかで、施策の5つの柱の中の「四季を感じる春日の風景づくり」の施策として、位置づけられたものです。なお、この事業は長期的なものですので、当面諸岡川流域のポイントごとに、オープン・スベースとしての公園の整備を順次進めています。

白水大池公園は、白水池の湖畔にある33・4ヘクタールの総合公園です。公園は、16ヘクタールの白水池を囲むような形で、池と赤松の自然林を生かして作られています。

約1・2キロに及ぶ岸沿いには、展望台広場、ちびっ子広場、多目的広場、噴水広場などがつくられ、これらの広場を池を巡る遊歩道でつないでいます。

昇野親水公園

全体面積は10・300㎡。春日中学校に近い部分(3・500㎡)は完成し、芝生広場、バーゴラ(つる棚)、水辺デッキなどがあり、一般開放しています。

噴水や水盤を使った流れ、砂場、芝生広場などを、平成6年



度までに整備していく予定です。

新町界町名図



町名と地番が変わりました 須玖南・昇町・弥生

大字須玖と大字下白水、大字小倉の各一部の町界町名地番が10月25日から須玖南4・5・8丁目に変更されました。また、須玖土地区画整理事業区域も、

10月23日から須玖南へ町界町名地番が変更となっております。市では、日常生活での不便を解消するため、今後も町界町名地番整理を積極的に実施していきます。

- 新旧地番の対照
- ▽旧大字須玖144番地の1〜162
 - 6番地の4も須玖南4・5・8丁目、昇町1・2丁目
 - ▽旧大字下白水54番地の2〜813番地の5も昇町1〜3丁目、須玖南8丁目
 - ▽旧大字小倉153番地の1〜153番地の12も弥生6丁目



日の出ふれあい公園 開園式

10月31日に、日の出ふれあい公園の開園式が行われました。この公園は、都市空間の確保と住宅地内のオアシスづくりのために整備を進めている諸岡川親水緑道の北の起点として、旧国鉄時代の宿舎跡を買収、造成したものです。

開園式では、出席者に公園の概要が説明された後に、白水清幸市長らが公園の入り口でテーパーカット。次いで、銅鏡とまが玉のモニュメント、彫刻の森の除幕式が行われました。式後に行われたアトラクションでは、春日中学校吹奏楽部と須玖小学校・春日北小学校マーチングクラブの演奏があり、開園を祝いました。

毛淵水公園



公園は面積4,800㎡、平成6年度完成を目指し現在工事中です。この公園は、動・植物の生態系に留意し、自然を生かすことがテーマ。そこで、児童館と一体になった親水ゾーン、ピオトープ(野性動植物の棲息空間)を重視したゾーン、緑道・せせらぎゾーン、田舎の小川のイメージゾーンなどの空間を配置しています。

国保いろいろ

高額療養費②

1年間に4回以上の特例

1年間に高額療養費に4回以上該当する場合、4回目からは基準額が37,200円(市民税非課税世帯は24,600円)となります。

1か月に2か所以上の病院で

治療した場合や、同じ世帯で2人以上の加入者が治療を受けた場合は、それぞれの一部負担金が3万円(市民税非課税世帯は21,000円)以上の場合、合計して6万3千円(市民税非課税世帯は35,400円)を超えた金額が払い戻されます。

(例1)

Aさんが、D病院で4万円、E病院で7万円負担した場合、

それぞれの金額が3万円以上ですから、合計した11万円のうち6万3千円を超えた4万7千円が払い戻されます。

(例2)

同一世帯でAさんが5万円、Bさんが4万円、Cさんが1万円負担した場合、

AさんとBさんの金額は3万円以上ですから、合計した9万円のうち6万3千円を超えた2万7千円が払い戻されます。

なお、Cさんの1万円は、3万円未満なので対象外です。貸付、計算の特例

そのほか、貸付制度や長期療養を要する病気の場の特例があります。

なお、高額療養費は、11月1日号でも紹介しています。併せてご覧ください。

(国保年金課国保医療係)

ま ち の ニ ュ ー ス

ミュージカルに大きな拍手 弥生の里フェスタ

10月31日(日)、大谷1で「弥生の里フェスタ'93」がの市スポーツセンターで開催され、大勢の市民で賑わい



2,500点の作品を展示 春日市文化祭

今年で20回目を迎える春日市文化祭が10月31日から11月3日にかけて、市文化会館、スポーツセンター、勤労青少年ホームを会場に開かれました。

昭和49年に行われた第1回目の春日市文化祭は、市民体育館を会場に行われ、盆栽、菊花、美術、手芸、生花の5つの部で計1,300点の作品が出品さ

れました。20年後の今年は、出品作品2,490点、参加団体、学級は、41をかぞえています。また、文化祭最終日の11月3日には、仲谷一志氏による一人芝居「艶姿三四郎純情物語」が小ホールで上演され、1人8役のバトルアクションで観客を魅

ました。

オープニングショーは、勇壮な春日太鼓で幕開け。続いて行われたバトン演技や吹奏楽、エアロビクス演技などに、約300人の市民が出演しました。

春日市のマスコットにちなんだ「春日くん・あすかちゃん」コンテストには、19人の子どもたちが挑戦。弥生時代の服装に着替える早さを競ったり、ボール蹴りや風船割りで点数を競い合いました。

フェスタのメインイベントは、市民ミュージカル「白水大池UF0捜索隊」。40人の出演者は、歌や踊り、台詞や振付など、数か月におよぶ連夜の練習の成果を生かし、感動的な舞台を披露。会場を埋めた市民から大きな拍手が起こっていました。

真実一路



第6回 春日市表彰式典



清掃奉仕活動などで15人を表彰 第6回春日市表彰式

11月3日、文化の日に市文化会館で、第6回春日市表彰式が行われました。

式では、市の福祉や文化、教育などの分野で、市政への貢献を認められた10人が自治表彰を受賞し、清掃奉仕や福祉活動など市民の模範となる活動をした5人が一般表彰を受賞しました。受賞者は次のとおりです。

(順不同敬称略)

自治表彰

高田弘道、木原一、白石正、藤田隆伸、染原晴代、徳水晏秀、寺崎直利、渡邊正気、山田稔、倉住靖彦

一般表彰

下田宣男、岩根五七、馬渡フジエ、今村大和、飯森繁

なるほどサ KASUGA

- 問1 年末・年始のゴミ収集の休みはいつ?
 ①12月30日～1月3日
 ②12月31日～1月4日
 ③12月31日～1月3日
- 問2 家庭の日の親子絵画会の題名は?
 ①シティーハンター
 ②ロビン・フッド
 ③ルパン三世
- 問3 保育所入所の対象は?
 ①生後1か月以上の乳幼児
 ②生後2か月以上の乳幼児
 ③生後3か月以上の乳幼児
- 問4 次のうち、有酸素運動は?
 ①重量挙げ
 ②100メートル競走
 ③歩くこと
- 問5 国保の高額療養費の基準額は何回目から安くなる?
 ①2回目
 ②3回目
 ③4回目

応募方法 はがきに市報の月日号、クイズの答え、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 12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ち、10名様に図書券(500円)を差しあげます。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 (10月1日)

- 問1 ①10月31日～11月3日
 問2 ③夕方から夜にかけて痛む
 問3 ①10月11日～20日
 問4 ②窓におちて
 問5 ③10月1日から



年末・年始の犯罪と事故防止
 (12月1日～1月中旬)

パリの街角に魅せられて 吉村郁夫さん(岡本)



16歳から本格的に絵に取り組み、大学では芸術学部を専攻。30年近く絵画一筋の人生を送ってきました。10月には福岡市中

が展示されました。吉村さんは、昭和54年に芸術会賞、昭和60年に文部大臣賞を受賞。これまでに手がけたテ

マは、歌舞街、馬、パリの街角など。特に、街角シリーズは、昭和55年に渡仏して以来ライフワークにしており、街角が訴えるものを自分なりに解釈し、表現しているそうです。パリの持つ歴史、風格、色合いが自分にあっているのでしょうか。

春日市生まれの春日市育ち。「文化の向上に少しでも役立てば」と、20年前から文化会館で木彫り教室と絵画教室を開講。初めは、3人だった生徒もいまでは、OBを入れると500人になり、教え子のなかには、女流画家として中央で活躍している人もいます。

来年は絵画生活も30年を迎えるため、今回の個展は大々的に開こうと、今から準備を進めているそうです。

響りのちづれ

「子どものころから絵が好きで、いろんなものをわけの分からなままに描いていました。」

中央区のギャラリィで、13回目の個展を開催。作品展にはさまざまな姿を見せるパリの街角33点



スポーツや踊りで楽しく交流 小学校スポーツフェスティバル

10月26日に、市スポーツセンターで第2回小学校スポーツフェスティバルが開かれました。これは、市制20周年を記念して昨年からの催されておき、スポーツを通して友情を深め、豊かな心と健康な身体を作ることを目的としています。

会場となったスポーツセンターには、秋晴れの下、市内10小学校の6年生全員が集合。紅白に分かれ、綱引きやリレー、春日音頭、ドッジボールなどで練習の成果を披露しました。観客席からは、真剣に競技する友だちに盛んな声援が飛んでいました。

新刊の紹介コーナー 図書室(☎581-1211)



ガンになる食事は
ならない食事
主婦の友生活シリーズ

ガン発生の多くは、食生活や喫煙といった生活習慣と深く結びついています。ガンの危険性を低くするために、ぜひ知っておきたい食べ物の知識や食事のコツを、わかりやすく解説します。



ぼくのいもうと
みなかった？

エロール・ルカイン／エ
マシユール・ブライス／ぶん

もうすぐおやつ時間です。でも、ペンの妹エミーの姿が見えません。ペンと一緒に、エミーをさがしましょう。開いた窓をのぞいてみると、だれの顔が見えるかな？ たのしいあさしかけ絵本です。



クッションがいっぱい
林 ことみ／著

小さなクッションをいくつか置ただけで、部屋の雰囲気がぐっと違ったものに、四角く縫うだけのクッションをたくさん紹介。コードパイピングやフリル、大きなリボンなど、好みのクッションで室内をおしゃれに。



真夜中のピクニック
秋川 ゆみ／絵
長野 ヒデ子／絵

ゼントの家におじいちゃんが来た。これから半年いっしょに暮らす。父さんとおじいさんがそう決めたのだ。おじいちゃんは食事の時に入れ歯をガバツとはずしたり、木を削って船を作ったりする。ゼントとおじいちゃんの毎日。

●一般書●

- 子どもの食物アレルギー(西間三馨) ○徹底調査有料老人ホーム(老後問題研究会) ○ヴィジュアル日本庭園鑑賞事典(大橋治三・斉藤忠一) ○歌舞伎鑑賞辞典(水落潔) ○思い出の作家たち1(文芸春秋) ○わにわに物語2(新井素子) ○怪物がめざめる夜(小林信彦) ○秘剣柳生十兵衛(早乙女賢) ○湯く(瀬戸内寂聴) ○地師手(田辺聖子) ○震える岩(宮部みゆき) ○香水物語(森瑤子) ○父の遺産(フィリップ・ロス)

●児童書●

- 未完成ライラック(本田晶子) ○<恐竜公園> UFO着陸事件(和田登) ○12歳冬物語(沢田徳子) ○きょうしつのおにぎり(藤田千津) ○ありがとうはくの家(Ｂ・バイアーズ) ○ああいそがしいそがしい(マイケル・フォアマン) ○銀のたてがみ1光の牙(堀直子) ○ゆめからゆめんぼ(矢玉四郎) ○森のネズミのたんじょう会(岡野薫子) ○かばくんとおともだち(ひろかわさえこ) ○ダーナ(たむらしげる)

—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：12月15日(水) 午前10時～12時◎講師：松本喜美子先生◎テーマ：クリスマスを楽しむ
- 布えはんグループ「コスモス」：12月10日(金)・24日(金) 午前10時～12時
- ※ 場所はいつでも西飯殿内図書室です。詳しくは、図書室まで。

国民年金コーナー

国民年金保険料の納め忘れはありませんか

- 国民年金保険料、国民年金基金の掛金は、全額社会保険料控除され、所得税や市民税が安くになります。
 - 1月から12月までに納めた国民年金保険料や国民年金基金の掛金は、所得控除が認められます。
 - サラリーマンの方々の年末調整や自営業の方々などの確定申告のときに申請すれば、所得税や住民税が安くなります。
 - 納め忘れのある方は12月までに納めておきましょう。
 - 3号被保険者は該当しません。
- (国保年金課年金係)



冒険丸 ☎(573) 2431

- <12月5日> THE・えいが
- ▷時間 午後1時30分 ▷入場無料
- ▷題名 『森は生きている』
- <12月11日> カレンダーつくり
- ▷時間 午前10時 ▷定員50名
- ▷参加費 100円
- <12月12日> 人形劇公演
- ▷時間 午後2時 ▷入場無料
- ※ 人形劇団「どんぐり座」がやってきます。
- <12月18日> クリスマスプレゼントつくり
- ▷写真立て作り ▷時間 午後2時
- ▷定員20名(小学4年生以上に限る)
- ※ 30cm四方の布を持って来てください。
- <12月19日> 卓球教室
- ▷時間 午後1時30分
- <12月24日> クリスマスクッキーをつくり
- ▷時間 午後2時 ▷定員20名(小学2年生以上に限る) ▷参加費 100円
- <12月26日> ①卓球大会(冒険丸VS光町児童館)
- ▷時間 午前10時30分
- <12月26日> ②しめ縄づくり
- ▷時間 午後2時30分

もえるゴミ

※最10時までに出してください。

年末年始のゴミ出し日	共同燃焼管理センター 西571-0223	燃 焼 場 所 西573-0355	燃 日 誌 帳 西582-2626	年 始 末 特 別 の ゴミ出し日
12/28日	小倉、大井、上白水、 天神山、下白水、大町、 小倉東	桜ヶ丘、東原山、桜ヶ丘 真町(緑の森)	岡本	1/4日
12/29日	須玖北、須玖南、 真町(緑の森) 日の出町(4-5丁目)	春日公園、 日の出町(1-2-3-4- 7丁目)	黒、弥生	1/5日
12/30日	石黒山、ちくし山、 紅葉ヶ丘、春日(須玖)、 平田山、白木地、大町、 大町町 特別燃焼日(7日まで)	春日南大町、 春日南東町、 春日南西町	春日南東、千歳町	1/6日

もえないゴミ

※最10時までに出してください。
※大きなゴミは月の第1日曜日の指定日だけです。

年末年始のゴミ出し日	共同燃焼管理センター 西571-0223	燃 焼 場 所 西573-0355	燃 日 誌 帳 西582-2626	年 始 末 特 別 の ゴミ出し日
12/24日 カンビン類だけ	春日南東、小倉、大井 小倉東	桜ヶ丘、東原山、真町(緑 の森)	春日南東	1/7日 燃大ゴミだけ
12/26日 カンビン類だけ	須玖北、須玖南	春日南大町、春日南東町 春日南西町		1/8日 カンビン類だけ
12/27日 カンビン類だけ	真町(緑の森)		黒、弥生	1/10日 カンビン類だけ
12/28日 カンビン類だけ	ちくし山、春日(須玖)、 紅葉ヶ丘、平田山、白木 地、特別燃焼日(7日まで)			1/4日 燃大ゴミだけ
12/29日 カンビン類だけ	大町、大町町、大町、 日の出町(4-5丁目)	春日公園、 日の出町(1-2-3-4- 7丁目)	千歳町、岡本	1/5日 燃大ゴミだけ
12/30日 カンビン類だけ	上白水、大町山、下白水	桜ヶ丘		1/6日 燃大ゴミだけ

※不燃物少量には出してゴミを出さないようお願いいたします。多くの人の大変な迷惑になります。
※病院、病院、会社などの事業所は不燃物置場に持ち込みできません。

大掃除はお早めに 年末・年始 ゴミ・し尿収集を 休みます

12月31日頃から1月3日(開)までゴミの収集は休みます。この間のゴミ出しはできません。この表で、あなたがお住まいの地区を確かめて、年末年始の前後のゴミを出せる日にお出してください。

休み期間に出されたゴミは収集できませんので、絶対に出さないでください。

大きなゴミは、第1週目の燃えないゴミ出し日しか出せません。年末になってあわてないよう、早めに家の中を片付けるようにしましょう。

大切な地球の資源をムダ使

しないために、古紙(新聞紙、雑誌、チラシ、段ボールなど)と古布は地域の集団回収に出し、空きカン・空きビンはポイ捨てせず燃えないゴミとして指定袋に入れ、不燃物置場にキチンと出しましょう。

生ゴミはよく水切りして、焼却エネルギーの節約をしましょう。

また、し尿のくみとりは12月30日(休)から1月5日(休)までの休みになっています。お正月に、ゴミ箱のゴミや便そうがいっぱいになったらいろいろな注意しましょう。

保育所入所希望を受け付けます

平成6年4月1日入所

来年4月1日からの保育所入所申請の受け付けを行います。

対象 保護者が家庭内外の労働などで継続的に家庭保育できない状態にある生後3か月以上の乳幼児(春日東保育所は3歳までです。なお、幼稚園とは異なる施設ですから混同しないようご注意ください)

受付期間 平成6年1月7日(金)18日(火) 午前8時30分～午後5時

申請書提出先 児童保育課保育所係

申請用紙は12月20日(開)から各保育所(園)または保育所係に用意しています(新規の人は保育所係におこしください)。

なお、現在入所中で継続を希望する人ならびに申請書を提出して入所を待っている人も、すべてこの期間中に新規に申請書を提出してください。

保育所名と住所

保育所(園)名	所在地
春日原保育所	春日原北町1丁目3番地の2
岡本保育所	岡本1丁目89番地
昇町保育所	昇町3丁目159番地
大和保育所	大和町1丁目4番地の1
須玖保育所	須玖北5丁目155番地
白水保育所	下白水1073番地の1
春日東保育所	光町1丁目73番地
若竹保育園	桜ヶ丘4丁目6番地
春日中央保育園	下白水391番地の3

母子健康手帳の交付

期日 毎週金曜日
受付 9時15分～9時30分

会場 春日市役所西仮設棟2階
内容 母子健康手帳や保健、医療制度などの説明

● 妊娠中の栄養・日常生活のポイントについて

● 健康相談
持ってくるもの 印かん、筆記用具、(妊娠届出書)
● 金曜日が都合の悪い方は、健康課(☎別1134)までご連絡ください。

ホームドクター.....⑬

溶連菌感染症

かくた小児科 角田 茂

Home Doctor

溶連菌という細菌によって引き起こされるこの病名も、最近よく知られるようになってきました。秋から冬にかけて多くみられ、3歳から12歳の子どもがよく感染します。3歳未満の子どもや大人でもこの菌に感染しますが、ふつうの風邪やへんとう炎、また、皮膚炎として治療されることが多いようです。典型的な症状としては、3日ぐらいの潜伏期の後に、のどの痛み、発熱を訴え、このとき腹痛、おう吐がみられることもあります。のど全体が真っ赤になり、へんとう腺もはれ、口蓋に点状出血がみられることが多く、頸部のリンパ節もしばしば痛みをともなつてはれてきます。舌もブツブツと赤くなり、いちご舌と言われるものになってきます。下腹部、大腿部から赤い発疹がみられるようになり、3日目くらいから全身に広がります。4～5日目からは、米粒状に皮膚がはがれ、手指、足趾も赤くはれ、数日後指先から皮膚が膜状に剝離してきます。

抗生剤を服用したときや、以前に溶連菌感染症にかかったことがあるときには、このような症状は一部しか認められず、いちご舌や手のひらの皮膚の剝離だけのこともあります。適切な抗生剤で治療を始める時、1～2日で高い熱も下がり、ほとんどの症状も数日以内に治まります。しかし、へんとう腺の菌はなかなか完全に消滅しないため、ペニシリン系の抗生剤の服用が1～2週間必要です。これは、菌が生き残っている場合には、まれにですが、1～4週間後に腎炎や紫斑病、リウマチ熱というやっかいな病気を引き起こすことがあるからです。熱が下がったからといってすぐに薬をやめたりせず、主治医の指示通りに必ず服薬してください。感染力の強い病気ですから抗生剤を飲み始めても、2～3日の隔離が必要で、家族にうつることも多いので、うがいなどで予防しますが、時には抗生剤の予防内服の必要なこともあります。

こんにはちは保健婦です

「有酸素運動」ってなに?

最近では「歩く」ことが健康に一番よいという意見が広まってきましたが、たくさんあるスポーツの中で、なぜ「歩く」ことがそんなに効果的なのか考えたことはありますか?

運動を行う時、人間の体は空気中の酸素を取り込み、それを利用して作ったエネルギーで運動を続けようとします(有酸素的反応)。しかし、運動の強さを徐々に増していくと、そのエネルギーだけで不十分になってきます。そうすると筋肉では酸素を使わずにエネルギーを作るようになり、(無酸素的反応)この方法では効率が悪いばかりでなく乳酸という疲労物質が筋肉にたまり、翌日まで疲れが残ります。例えば重量挙げや、100メートル競走のような、息がはずむ運動がこれに当たります。

有酸素運動とは酸素を利用しながら続けることのできる運動であり、運動の強さが比較的軽い全身運動(歩くことのほか、ジョギング、サイクリング、水泳など)がこれに当たります。目安としては息が乱れず、おしゃべりしながら続けられる程度の運動で、通称「ニコニコペースの運動」と呼ばれています。

ではなぜ有酸素運動がこれほど脚光を浴びてきたのかというと、次のような理由があります。有酸素運動を続けることにより、酸素を効率的に取り込み、一定時間に取り込むことのできる酸素の量(最大酸素摂取量)が増加します。

この最大酸素摂取量は、全身持久力(スタミナ)のパロメーターであり、この値が低い人は高い人に比べ、高血圧、高脂血症、肥満、糖尿病などの発症率が高いとされています。したがって健康づくりの観点からは、定期的にある程度持続した有酸素運動を行い、全身持久力の向上に努める必要があります。

寒いからとつい家の中にこもってしまいがちな季節ですが、思い切って外へ一歩踏み出してみませんか?

保健婦 吉岡 逸子

有酸素運動とは酸素を利用しながら続けることのできる運動であり、運動の強さが比較的軽い全身運動(歩くことのほか、ジョギング、サイクリング、水泳など)がこれに当たります。目安としては息が乱れず、おしゃべりしながら続けられる程度の運動で、通称「ニコニコペースの運動」と呼ばれています。ではなぜ有酸素運動がこれほど脚光を浴びてきたのかというと、次のような理由があります。有酸素運動を続けることにより、酸素を効率的に取り込み、一定時間に取り込むことのできる酸素の量(最大酸素摂取量)が増加します。この最大酸素摂取量は、全身持久力(スタミナ)のパロメーターであり、この値が低い人は高い人に比べ、高血圧、高脂血症、肥満、糖尿病などの発症率が高いとされています。したがって健康づくりの観点からは、定期的にある程度持続した有酸素運動を行い、全身持久力の向上に努める必要があります。寒いからとつい家の中にこもってしまいがちな季節ですが、思い切って外へ一歩踏み出してみませんか?

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 (ナギの本苑) 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
- 図書館 581-1211
- 春日那珂川水道企業団 571-7001
- 春日大野消防署 584-1191
- ヤングテレホン 584-1140
- 環境文化財収蔵庫 573-1077
- 社会福祉協議会 581-7225
- 生涯学習センター-車庫室 501-1137
- 健康課 501-1134
- 文化課文化財係 501-1144

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

12月の

水道修理当番店

- 宅地内の漏水など
- 12/1-12/10 柳三井設備工業所
昼・夜 ☎(581)6071
 - 12/11-12/20 柳宮本管工社
昼・夜 ☎(581)1411
 - 12/21-12/31 柳森設備
昼 ☎(582)0112
夜 ☎(596)1322
- 道路の漏水など
柳筑紫商会
- 昼 ☎(921)1155
 - 夜 ☎(581)0386
- 春日那珂川水道事業団
☎(571)7001

催し

家庭教育学級

12月の講座

今月は、酢を使った料理の講習会を行います。
メニューを一工夫して、レパートリーを増やしませんか。

- ▽第1学級 12月9日(休) クリスマス料理
- ▽第2学級 12月15日(休) パンケーキ料理
- ▽第3学級 12月20日(休) あったか料理

時間 午前10時～12時
場所 文化会館 料理講習室
講師 齊田京子氏(柳中並酢店 栄養士)

会費 4000円
※ 自分の学級で都合の悪い人は、他の学級に参加して

親子映画会

12/19家庭の日

12月19日の日曜日は、「家庭の日」です。市では19日に、「親子映画会」を実施します。映画を鑑賞して感想を話し合うなど、親子のふれあいを大切にされてはいかがでしょうか。

日時 12月19日(休)
午前の部 10時から
午後の部 2時から

会場 市文化会館小ホール
映画名 「ルパン三世 カリオストロの城」
入場料 無料

問い合わせ先 社会教育課

も結構です。

30分開演

場所 福岡市立南市民センター

料金 無料(要整理券)

※ 入場整理券は、福岡市内主要プレイガイドおよび楽器店にあります

指揮 大澤寺 英一
曲目 フローレンティナーマーチ、交響的序曲、サンダーバード、マカレナの乙女など

問い合わせ先 航空自衛隊音楽隊まで
☎(51) 4031

第18回親と子のつどい

親子で楽しいひとときを過ごしませんか

クリスマスにちなんで楽しい催しを用意しています。ご家族で、またお友だちといっしょにお出かけください。

日時 12月12日(休) 午前10時

募集

「すきなんだっ、これ」 もう、描きましたか

弥生の里児童画大賞展

第2回「弥生の里児童画大賞展」の作品募集が始まっています。もう出しましたか。今年のテーマは「すきなんだっ、これ」。自分の好きな人、



第4回福岡県 高齢者作品展 作品募集

文化振興係(千早春日市大谷6丁目24番地)
☎(93) 5005

好きなもの、そして、こんなことをするのが好き、というように、今、自分が一番心を動かされているものを、紙の上のびのびと表現してください。

応募者全員に、とてもステキな賞品を用意しています。ふるってご応募ください。

対象 県内の小学生

締め切り日 12月15日

応募方法 38cm×54cmの画用紙に作品を描き、その裏に、住所、氏名、電話番号、学校名、学年を明記し、春日市文化会館に持参または郵送する

出品者資格 県内在住の60歳以上の人

出品部門 絵画、彫刻、工芸、書、写真の5部門(未発表のもの)

募集締め切り日 12月22日

※ 問い合わせ先 福岡県明るい長寿社会づくりセンター
☎(78) 3366

その他

「点字カレンダー」ができました

平成6年の「点字カレンダー」が20冊できあがりました。視覚障害者で希望する方にさしあげます。「春日ゆりかもめアイの会」までお申し込みください。

申込先 「春日ゆりかもめアイの会」(春日市福祉ポランティブ連絡協議会内)

☎(選) 72225
(市社会福祉協議会)

犯罪などの事件・事故が増える傾向にあります。

このため警察では、12月を「年末の特別警戒期間」として、犯罪や事故の防止に全力を挙げて取り組んでいます。皆さんの家庭や地域、職場でも、幼児などの誘拐、ひったくり、スリ、自動車盗などの被害にあわないように気をつけて、明るい新年を迎えましょう。



国の教育ローン 国民金融公庫

国民金融公庫では、「国の教育ローン」の申し込みを受け付けています。

対象者 高校、短大、大学、

専修学校、各種学校などに入学、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4・6%

借入期間 在学期間以内、ただし最長4年(返済期間に含まれます)

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)

仮庁舎へ移転

福岡中央労働基準監督署は、平成6年1月17日(月)から仮庁舎へ移転します。

移転先 (福岡市中央区赤坂1丁目13-2)
☎(選) 5605 (変更なし)

西出張所に移転しました

春日市商工会

春日市商工会が、JR鹿兒島本線の千歳踏切立体交差事業にともない、JR春日駅前から市役所西出張所内に移転し、11月15日から仕事を始めています。

商工会では、中小企業を対象とした融資制度の説明や、相談などを行っています。気軽にご利用ください。

春日市商工会 春日市小倉3丁目239番地
☎(選) 1407
FAX(選) 0702

母子・寡婦家庭福祉資金 説明会を行います

母子・寡婦家庭を对象に、高校や大学などに進学する際の資金を無利子で貸し付ける

制度があります。詳しい説明会を行いますので、母子・寡婦家庭の方はおいでください。

日時 12月19日(日) 午前10時
場所 春日市役所2階 大会議室

問い合わせ先 福祉事務所母子児童課
※ この他にも事業開始、転宅などの貸し付け制度もあります。

統計は世界を結ぶ共通語 工業統計調査にご協力

工業統計調査は、毎年12月31日現在で製造業を営む事業所の1年の製造活動を調査するものです。

この調査は、我が国の製造業の実態を正確に把握し、国や都道府県、市区町村が行う産業振興政策、中小企業対策、立地対策などの施策・計画をたてるための基礎資料として

利用されます。

この調査表の答の内容は、統計以外の目的に使用することとは絶対にありません。税務など申告者に利害関係を生じるような目的に使用する事や、この調査に従事するものが職務上知り得た秘密を他に漏らすことは、法律で固く禁じられています。

年末年始のご多忙のなか、大変申し訳ございませんが、ぜひ、当調査の必要性をご理解いただき、ご協力くださるようお願いいたします。

家を壊したら お知らせください

今年中に取り壊した家屋に、来年度の固定資産税は課税されません。建物を取り壊したときは、税務課へお知らせください。(税務課資産税家屋係)

相談窓口

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 12月22日(木)◆16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(西出張所内)◆☎(581)1407

県庁無料法律相談 ◆毎週金曜日◆13時～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 ◆毎週月～土曜日◆9時30分～16時(土曜日は12時まで)◆天神法律相談センター◆☎(741)3208◆電話での予約が必要◆料金は30分で5千円程度

県交通安全相談 ◆毎週月～金曜日◆9時～17時◆福岡県交通安全相談所(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◆電話での相談もOK

不動産相談 ◆毎月第1・3木曜日◆13時～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

人権相談 ◆人権、女性差別、労働差別などについての相談◆福岡法務局筑紫支局◆☎(922)2881



市の人口

総人口 96,023人
 男 47,698人
 女 48,327人
 前月比 +168人
 前年同月比+3,023人
 世帯数 34,600世帯
 (11月1日現在)



今月は納期です

固定資産税・都市計画税…第4期
 国民健康保険税……………第7期
 国民年金保険料……………12月分
 下水道受益者負担金……………第4期

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

『フック』

「ピーターパン」物語を土曜に「もしも、ピーターパンが大人になったら」のテーマで、スピルバーグは、まったく新しい夢と愛と冒険のファンタジーの世界を創りあげた。

日時 12月18日(土) 午前10時(上映時間
 午後2時 午後6時(2時間22分)

場所 市文化会館 小ホール
 ※ 入場無料。

学校の校歌に出てくる固有な名詞には、山と川が圧倒的に多い。對前に広がる郷土のシンボルとしての山や川に、高い理想や清らかな心を歌い込んでいるためだ。

▼この校歌の中の山と川の關係に異変が起きている。山が校歌の中で変わらなず登場するのに較

校歌から川を見る

散歩道

べ、川は校歌から落とされる例が多いそうだ。都市部に誕生した学校の校歌では「昔思えば清らかな〜」など、失った自然を懐かしむ歌詞もあるそうだ▼開発が進み、川岸の石垣や土手がコンクリート舗装に変わり、水質が悪化してハヤやホタルなどがいなくなり、人々の関心が川から離れたことが原因らしい▼川が校歌で、再び歌われるのは何時のことだろう。

(無)

元気で
パリッ!

“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

10月26日 春日市小学生スポーツフェスティバル



12月のこよみ

(12月16日~31日)

16木	
17金	不用犬・猫引き取り日 9:00~10:00(現業保健所) 母子健康手帳交付 9:15~9:30(西區登録) マザークラス(妊婦教室) 3回目 13:30~15:30(西區登録)
18土	市役所閉庁
19日	第12回春日市長杯争奪少年柔道大会(スポーツセンター)
20月	
21火	
22水	3歳児健診(平成2年11月生まれ対象) 13:10~14:30(文化会館) 不用犬・猫引き取り日 8:30~10:00(生活環境課)
23木	天皇誕生日
24金	母子健康手帳交付 9:15~9:30(西區登録) 不用犬・猫引き取り日 9:00~10:00(現業保健所)
25土	市役所閉庁 春日市中学生サッカー大会(白水大池公園多目的広場)26日まで
26日	
27月	
28火	御用納め
29水	
30木	し尿収集休み(1/2~1/2)
31金	ゴミ収集休み(1/2~1/2)

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。