



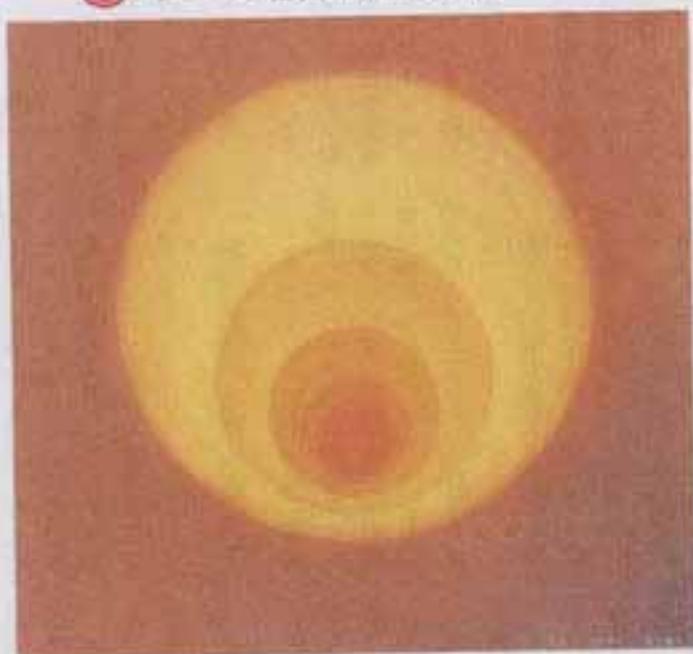
かすか

平成4年 12月1日号

No.506

春日市役所 〒816 春日市大谷6丁目1番地の5 TEL(584)1111

発行・編集：春日市役所企画広報課

20年のステップ、21世紀へジャンプ。
KASUGA CITY 20th Anniversary 春日市制20周年

第1回 彌生の里 児童画大賞展

作品募集

「こんなまちに住みたいな」の絵は、もう出しましたか。
春日の子どもたちはもちろん、県内の子どもたちの「夢のまち」を募集しています。

自分が住んでみたいと思う夢のまちを自由に描きましょう。

まだの人は、今からでも間に合います。ぜひ、ご応募ください。

◆テーマ 「こんなまちに住みたいな」

◆サイズ 四つ切り画用紙(38cm×54cm)

◆応募資格 福岡県内の小学生

◆応募締め切り日 12月15日

◆審査委員 フランス在住の洋画家、宮崎喜久夫氏ほか4名

◆応募要領 作品の裏面に住所、氏名、電話番号、学校名、学年を明記して、
郵送または持参してください

◆応募・問い合わせ先 〒816 春日市大谷6丁目24

文化会館内 文化振興係 ☎(501)5005

※市役所は毎週土曜日が休みです。

障害者福祉を考える

現在、春日市には人口の1、5%に当たる約1、400人の障害者が生活しています。

12月9日は「障害者の日」です。この機会に、障害者福祉について考えてみましょう。

「国連障害者の10年」

国連では、「障害者の権利宣言」(1975年決議)、「国際障害者年」(1981年)、「1997年決議」など、障害者の人権の尊重、地域社会への完全参加をめざして様々な決議が採択されました。

そして、「障害者に関する世界行動計画」が1982年に採択され、国際障害者年のテーマである「完全参加と平等」を実現するための具体的活動を、世界中で展開するように訴えました。さらに、1983年から1992年までを「国連障害者の10年」とする宣言を行いました。

今年がその最終年に当たります。

これまでの10年間で変わったことをまとめてみましょう。

「ノーマライゼーション」の思想

わずかしいことばですが、簡単にいえば、障害者の更生支援施設ばかりに頼るのではなく、できる限り住みなれた家や地域での生活を大切にしようという考え方です。

以前は、重度の障害者は施設に入所し、特別な処遇を受けるのが当然だという考え方がありました(施設福祉)。もし、あなた自身が障害者だとしたらどのようなに感じるでしょう。

事故や病気のために障害を負ったり、生まれながらにして障害を持つ人がいても、それは自然の姿であり、そのような人たちと一緒に生活していける社会こそ、正常な社会(ノーマライゼーション)といえるのではないのでしょうか。

施設福祉から地域福祉へ

このような、地域福祉に重点を置くという発想の転換からさまざまな問題が提起され、障害者が地域で生活しやすいうように、いろいろな改善が行われてきました。

障害者が健常者(「障害を持たない健康な人」と同じような生活をするためには、それぞれが持っているハンディキャップを補助することが必要になってきます。

例えば、目を閉じて歩いてみたら、10mも歩かないうちに不安になって、目を閉じていられなくなるでしょう。

視覚障害を補助するのが盲導犬や白杖であり、設備としては、歩道や交差点に設置された誘導

ブロックや音声信号装置です。ただ、これらの補助だけでは限界があるのも事実です。

ボランティア活動

そこで注目されているのがボランティア活動です。春日市にもさまざまなボランティア団体が結成され、それぞれの地域で活動しています。

例えば、「春日あじさいの会」は、文章を録音して視覚障害者に情報を提供し、「春日手話の会」は、手話を使って聴覚障害者とのコミュニケーションを図る活動をしています。このほかにも、身体の不自由な方やお年寄りの日常のお世話や介護補助を行っている団体があります。

ボランティア活動の中には、もちろん専門的な技術を必要とするものもありますが、障害者が必要としているものは、身近な話し相手であったり、健常者にとっては何でもない簡単な手助けであったりすることが少なくありません。

ボランティア活動はしたいけれども、専門知識や技術がないからできないとか、どうやって参加したらよいかわからないと思っている人もおられるでしょう。でも、まず出来ることから始めてみませんか？

福祉制度 紹介シリーズ

⑤

精神薄弱者福祉

精神薄弱者とは

発達期(おおむね18歳未満)において、何らかの原因で知的な発達が阻害され、精神能力の発達が不十分な状態である人といえます(18歳未満は精神薄弱児といえます)。

療育手帳

精神薄弱者(児)に対して、一貫した指導、相談や各種の援助を受けやすくするために、療育手帳を交付します。手帳の障害程度には、A(IQが概ね35以下)とB(IQが概ね36~75)があります。



あなたに出来るボランティア

基本は、まず声をかけることです。

障害者は、本来、明るくて行動力をもった人が多いのですが、自然に消極的になったり、はずかしくなったりします。ぜひ、みなさんの方から積極的に行動をおこしてください。

ときには障害者の目、耳、心になって街を歩いてみませんか。新しい発見がありますよ。

耳の不自由な人が困っていたら

そばに行って肩をたたいたり、目が合ったりしてから、口元がよく見えるように正面からゆっくりした口調で声をかけてください。身ぶりや表情を加えるともっとわかりやすくなります。

空間に、大きくゆっくり文字を書いたり（「空書」という）、短く区切って説明したりするとよくわかります。

一緒に歩くときは、あなたが車道側を歩いてください。



目の不自由な人には
まず、声をかけましょう。それからお手伝いをします。
白杖を持っている人を案内するときは、白杖の反対側に立って歩いてください。

手足の不自由な人には

座席をゆずりましょう。
車イスの人が困っていたら、まず声をかけましょう。
それからお手伝いをします。



▲みんなの笑顔がみられる社会をめざして

福祉ミニ知識

Q 「障害者の日」はなぜ12月9日になったの？

A 1975年12月9日、国連総会で「障害者の権利宣言」が採択されました。また、1981年を「国際障害者年」と定めましたが、この年に政府は、権利宣言が採択された12月9日を記念して「障害者の日」を制定しました。

さらに、12月9日から始まる1週間は「障害者福祉啓発週間」として、12月9日から始まる

週間」と定めています。



Q 「更生支援施設」にはどんなものがありますか？

A 日常生活能力の更生訓練を行なう更生施設、長期にわたる生活の場としての療養施設、更生訓練を行い仕事を与える授産施設などがあり、障害者の障害程度や生活環境に応じてそれぞれの施設に入所できます。

療育手帳を受けるには

18歳未満は県中央児童相談所、18歳以上は県精神薄弱者更生相談所で、それぞれ判定を受け、市福祉事務所に申請することが必要です。

療育手帳を持っていると障害の程度（AまたはB）によって、運賃割引、施設入所（短期入所を含む）など、いろいろな福祉制度が利用できます。

精神薄弱者相談員
精神薄弱者（児）の更生支援に關し相談に応じ、必要な指導や助言を行います。

▽石川 勝美（春日市春日原北町2-21）

☎（582）6565
▽大浦 尚子（春日市大字下白水1433-2）

☎（301）3221
精神薄弱者支援施設

精神薄弱者に対する授産施設として、精神薄弱者更生施設（入所・通所）、精神薄弱者授産施設（入所・通所）、精神薄弱者通動寮などがあります。

各内容について詳しくは、市福祉事務所福祉係までおたずねください。

ご注意ください ●



● 路上での自転車駐車はできません



自転車放置禁止区域



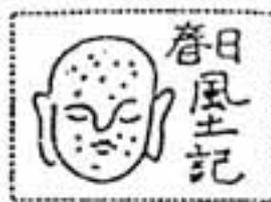
「自転車の放置防止に関する条例」が、平成5年1月1日から施行されます。
道路、駅前広場などに長期間、長時間放置されている自転車は、市の保管場所に一時移動します。保管した自転車は、所有者が判明したものは連絡しますが、3か月を過ぎても引き取りがない場合は、市で処分します。
特に、「自転車放置禁止区域」と定めた西鉄春日原駅周辺で、長時間自転車を放置しますと、

その場で移動します。「自転車放置禁止区域」以外で、7日以上放置されると移動します。一時移動した自転車を持ち主（本人と確認できるものが必要ですが）、受け取る際には1,000円の費用を徴収します。自転車放置禁止区域と一時保管場所は地図のとおりです。連絡先は、市役所建設部建設課維持係です。
☎(測) 11111
内線 3112、3113



移動保管場所





161

市の木 ナギ・面白物語(3)

ナギの本場、熊野の新宮市・連玉神社(神木ナギは国指定天然記念物で太き日本一)のお守りの効能には、「家内安全、縁結び、海上安全、交通安全、盗難除け、病氣快癒」とあります。

熊野の神木ナギと性器崇拜

この効能は、若い人にもウケて、お参りも多いようです。ここのお守りはナギの葉と鈴の組み合わせ、ナギの枝葉をくわえたヤタガラスなど、ナギが主役をつとめています。

このほかにも、「ナギ人形」のお守り木札があります。ナギの実二つを使った男女カップルのカワイイ紙人形で、藤原定家のナギをうたった和歌つきます。

熊野三山(連玉神社、熊野本宮、那智大社)のうちの熊野本宮では、後鳥羽上皇の歌碑の真



新宮市・神倉山のゴトビキ岩

後ろにナギが、那智大社では、宮家お手植えのナギがありましたし、御袋の図柄は、ナギとカラスでした。この熊野は、古代から「大和とは異質な独特な地域」として見られてきました。クマノとは、隈、陰(かげ)を意味し、原生林の多い神話の里として、さまざまなイメージを形成してきました。



熊野市・花の窟

一つは生の再生思想です。熊野は「冥土」であり、そこに行くことは、一度精神的に死を体験すること、そこから帰ることは、「よみ(黄泉)がえり」であり、心の再生を意味したのです。それと、「性器崇拜」です。紀伊地方には白浜温泉の「歡喜神社」を始め数多く見られます。

その最たるものは、新宮市・神倉山のゴトビキ岩(巨根)と熊野市・花の窟(女陰)の両巨岩で、神話に関わる世界です。熊野では、「神と性」は一体化して、神木ナギもそれに関わっています。

性器崇拜でいえば、九州もスケールの大ききでは負けていません。雷山を男性に、阿蘇山を女性に見立てたのは史家の原田大六氏でした。巨大カルデラに轟音をたてて突きさす稲妻は、まさに「光と音の大シンフォニー」でした。熊野を「陰」とするなら、九州は特大の「陽」でしょうね。

郷土史研究会 堤 亮二

市制20周年記念写真展

かすがの「現在」をいま

市制20周年を記念し、かすがの「いま」を写した写真展を開催します。

市内の様々な風景や、日々の生活の情景などが、写真家の目を通して、いきいきと描写されています。

約1年の期間をかけて、市内



の様々な光景を写した中から、選んだ写真約50点を展示します。もしかししたら、あなたが写っているかもしれませんよ。市役所に来られた折にはぜひ立ち寄ってご覧ください。

期間 12月18日(金)～12月27日(日)
場所 市庁舎1階市民ギャラリー

(企画広報課市民広報係)

市勢要覧ができました

市の概要や将来の街づくりを

わかりやすく紹介した市勢要覧

ができあがりました。

この要覧は、市の将来像として示された「感性発信都市」の

ありようを、「実感・交感・共感」

の3つの「感」をキーワードに

しながら、「現在・過去・未来」

の時間軸で表現したものです。

要覧は市民課窓口で、1冊千円で販売しています。



第5回 春日市表彰式典



11月3日、文化の日に市文化会館小ホールで、第5回春日市表彰式が行われました。

稲永久嘉、秀島淳一、白水知宗、西田謙自治表彰

清掃活動に取り組む「輪の会」(脇山きよ子会長ほか20人)や、今年7月第3回シドニーオペラハウス国際音楽祭でグランプリを獲得した春日市民吹奏楽団など、2団体と26人が表彰を受けました。

第5回春日市表彰式
26人2団体を表彰

一般表彰
上田秀之、高橋直生、大石登司清、上野義行、井上澄夫、北原安夫、兒玉糸子、富永清之、春日市民吹奏楽団、高木實、井上一夫、輪の会

受賞者は次のとおりです。(以下敬称略)

自治功勞表彰

安い野菜に長蛇の列
商工まつり

市商工会主催の商工まつりが、11月8日にスポーツセンターを会場として行われ、約1万5千人の市民が訪れました。

祭りに先立って行われたウォークラリーには、4百人の家族連れが参加。紅葉した並木道を

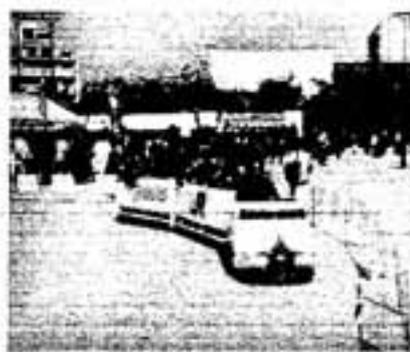
地図を片手に歩いていました。

祭り会場では、春日市民バンドの演奏、各商店会による舞台、ミニ新幹線の試乗などがあり、ダイコン1本が50円と新鮮な野菜が格安な朝市の前には、長蛇の列が出来ていました。

沿道の声援を受け力走
春日市走ろう大会

11月8日に春日公園で、春日市走ろう大会が行われました。大会には、小学生から一般男女まで120人が参加、千5百mから5kmを走る個人の部と、6人がリレーする駅伝の部で日ごろ鍛えた健脚を競いました。

選手たちは、沿道の声援を受け懸命に力走。駅伝一般男子の部で優勝した陸上自衛隊福岡19連隊は、2月7日に宗像市で行われる福岡県都市対抗駅伝大会に市代表として出場します。



子どもたちに好評だったミニ新幹線

校区を越えた友情を
小学校スポーツフェスティバル

市制20周年記念事業の一環として、スポーツを通しての友情を深め、豊かな心と活力あふれる健康づくりを進めることを目的とした、第1回小学校スポーツフェスティバルが、10月27日に市スポーツセンターグラウンドで行われました。

当日は市内の小学6年生、約1,300人が参加。春日小学校6年の斉藤拓司君の選手宣誓のあと、5校ずつ紅白の二つのグループに分かれて、大玉運びや綱引き、リレー、ドッジボールなどで汗を流し、小学校間の交流を深めました。



全校児童が参加した大玉ころがし

なるほどサ KASUGA

- 問1 年末年始のゴミ収集の休みは？
 ①12月30日～1月2日
 ②12月31日～1月2日
 ③12月31日～1月3日
- 問2 12月4日～10日は何週間？
 ①人権週間
 ②観光週間
 ③切手趣味週間
- 問3 女性の「リウマチ」の発病の割合は？
 ①男性の2～3倍
 ②男性の3～4倍
 ③男性の4～5倍
- 問4 自転車の放置防止に関する条例が施行されるのはいつ？
 ①平成5年1月1日
 ②平成5年4月1日
 ③平成5年6月1日
- 問5 家庭の日の親子映画会の題名は？
 ①風の谷のナウシカ
 ②となりのトトロ
 ③天空の城ラピュタ

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 全周正解者の中から抽選のうち、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 (11月1日号)

- 問1 ②11月15日
 問2 ①11月1日
 問3 ③毎週水曜日
 問4 ②水泳
 問5 ③684-1140



人権週間
(12月4～10日)

市内の石造物を調査し 本にまとめた編集委員長 郷土史研究会 寺崎直利さん(下白水)



た郷土史会(平田善積会長・39人)発行の「春日の石の文化」の調査と執筆の中心として活躍

を調査。「春日の石の文化」には、この中から2000点余りが掲載されています。

「市全域を網羅した調査は、全国的にみても珍しいのではないだろうか」。このほど完成し、62年に始められ、中世から現代に至る、石碑や板碑など数百点

のりのおちめ

高校時代の恩師の影響で郷土史を研究。石造物に関心をもちだしたのは、「調査をすることが決まったとき、拓本をとれるのが自分だけだったので仕方なく」。しかし、調査を進めるうちに、石造物に刻み込まれた歴史の解説がたまたまなくおもしろくなり、しだいに興味を持つようになつたそうです。

調査の結果、中世期(鎌倉・室町時代)の板碑が39点と数多く残っているのが判明。これだけの石造物が残っていたのは、家や村落で祀るなどして大切に管理していたのが大きかったようです。

この本は、1冊千円で希望者に販売するそうです(原口健吾さん ☎51-6684まで)。



新たな気持ちでチャレンジを 新庁舎で業務開始

市役所は11月2日から原町の旧庁舎で本格的な業務を開始しました。

始業時間前に新庁舎の玄関入口で行われた開庁式で、白水市長は「新たな気持ちで、複雑多様化する行政需要に果敢にチャレンジしていきましょう」とあいさつ。引き続き議長、収入役、教育長とともにテープカットを行い、簡素な開庁式を締めくくりました。

なお、下白水の旧庁舎東別館は、各種証明書の発行などの業務を行う西出張所に衣替えして、同日再スタートを切りました。

ご利用

市役所循環

●路線図



冒険丸 ☎(573) 2431

<12/12> ①カレンダーづくり

▷時間 午前10時 ▷参加費 100円(材料費)

▷定員 50人(小学生以上)

※ 申し込みが必要です。

<12/12> ②オセロ大会

▷時間 午後2時

<12/13> THE・えいが

▷時間 午後1時30分

▷題名 「ドラえもん」 ▷入場無料

<12/20> クリスマス会

▷時間 午後1時30分 ▷参加費 200円

※ 申し込みが必要です。

<12/22> お話し会(あわてんぼうのサンタ

クロス)▷時間 10時30分

<12/24> びっくりサンタづくり

▷時間 午後2時 ▷持ってくるもの 紙コップ、曲がるストロー

<12/25> しめ縄作り

▷時間 午後2時 ▷費用 100円(材料費)

<12/26> 道場破り感謝デー

▷時間 午後1時



海が死んだ日

オットー・シュタイナー作
高橋 美子訳



1978年のフランス・ブルターニュ海岸で起きた石油タンカー事故をモデルに、作者の体験を作品化。地球の環境破壊という、非常に社会性のあるテーマを、おもしろく読ませることに成功した作品。

私たちの宇宙への疑問や好奇心に応えてくれる「プラネタリウム」。そのプラネタリウムの楽しみ方・利用のポイント・舞台裏や、星空ウォッチングのポイントなどを、楽しく話してくれる本。

ぼくのおじいちゃんのかお



笑ったり、泣いたり、遠くをみつめたり……。様々な表情のおじいちゃんを、俳優の加藤嘉が演じる写真絵本。ぼくと、おじいちゃんの会話が聞こえてきそうな、不思議な味わいのある絵本。



「おほしさまかいて!」と言われて、絵かきはとても素敵な星を描いた。星はお日様を、お日様は木を、木は人を描いてほしいと言って、絵かきはどンドン描いていった。とても楽しい天地創造の絵本。

一般書

○二十億光年の孤独(谷川俊太郎) ○遭難者(石原慎太郎) ○名残りのコスモス(千刈あがた) ○琉球の風(陳舜臣) ○台所のおと(幸田文) ○神々の消えた土地(北杜夫) ○漢の武帝(岡本好古) ○こんな探偵小説が読みたい(鮎川哲也) ○戯曲アルジャーノンに花束を(ダニエル・キイス) ○お産の知恵(西川勢津子) ○漬けものの本(藤巻あつこ) ○大丈夫ですかあなたの健康(小波雅亮) ○育児休業法のすべて(林弘子)

児童書

○14ひきのあきまつり(いわむらかずお) ○サンタさんといっしょに(あまんきみこ) ○きよしこのよる(ドミニク・ルクレール) ○こまったこまったサンタクロス(エロール・ル・カイン) ○いたずらかいじゅうトアトア(クラウド・バウムガルト) ○名取先生のおもしろゴミ授業(名取弘文) ○まど・みちお全詩集(まどみちお) ○パッチンして!おぼあちゃん(むかひらすずむ) ○情報図鑑(上田篤・さとうち藍)



—図書室だより—
■絵本を楽しむ会：12月18日(金)午前10時～12時◆講師：松本喜美子先生◆テーマ：クリスマス
■おはなしかい：12月5日(出)、12月19日(出) 午後2時30分～3時
■布えほんグループ「コスモス」：12月11日(金)午前10時～12時
※ 場所はいずれも中央公民館和室。



聞いて得する

健康特別講座

健康課では、専門の講師を招き、講座を開催します。お誘い合わせの上、奮ってご参加ください。いずれも入場無料です。
「健康をつくる食生活」

年に1度の定期健診 1日人間ドック

今年度最後の受診者募集

平成4年度の1日人間ドック後期分(1月〜3月)を、次の要領で計画しています。多くの方のお申し込みを、お待ちしております。

なお、次回は平成5年4月に募集する予定です。

期日 1月8日・18日・29日、

2月17日・24日、3月5

日・10日

時間 午前7時50分西出張所発

午後5時ごろ西出張所帰着

体・心・環境・社会・文化などにおけるもろもろの健康はピッチの模様です。健康長寿のコツは食生活と農業にあるという見解で40年間、医療と予防医学に力を注ぎ、現在は食公害から生命を守る会長として活躍中の講師をお招きします。

日時 12月7日(月)

午後2時〜4時

会場 市文化会館大会議室

講師 安藤 保衛氏

「暮らしの中の身近な漢方」

春日市健康づくり推進協議会の委員として薬剤師の立場から

予防医学の重要性を説きます。

食べ合わせの工夫、あなたほど

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

のくらい知ってますか?
日時 12月24日(木)

午前10時〜12時

会場 市役所新庁舎大会議室

講師 米倉 裕規氏



50〜1134)までお申し込みください。(定員になりしだい締め切ります)会場へはバスで送迎します。なお、この1日人間ドックを受診した人は、市で行う他の健診(基本健診、胃・子宮・乳がん検診、結核検診)は受ける必要はありません。



国保 いろいろ いろいろ

高額療養費②

うち、6万円を超えた5万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6万円を超えた3万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合の特例があります。これらについては、次号で紹介いたします。

なお、高額療養費は、11月15日号で紹介しています。併せてご覧ください。申請、お尋ねは国保医療係まで。

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34,800円(市民税非課税世帯は23,400円)に下がります。

月2回以上の特例

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)以上なら、合計して6万円(市民税非課税世帯は33,600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



※特定の場合に自己負担額を二倍戻す場合があります。

※一年間に高額療養費を支給する回数以上あった場合

ホームドクター.....③

慢性関節リウマチ

桑野整形外科 桑野 茂

Home Doctor

「慢性関節リウマチ」(以下リウマチと略)は、関節を主な病変として慢性に経過する病気で、ときには目や内臓などを侵してくる全身性疾患でもあります。さて、「リウマチ」という言葉は古代ギリシア語の「ロイマ」に由来し、「流れる」という意味です。当時は悪い液体が脳から関節に流れて痛みを起こすと考えられていました。「リウマチ」は女性に多い病気で、大体男性



の3〜4倍の高さで発病します。発病年齢は20〜50歳代に多く、若年者にも発病します。しかし最近では65歳以上の高齢者も多く発病し、日本での患者は約30〜40万人と言われています。「リウマチ」の原因は未だ不明ですが、最近では誘発因子(感染、体質的素因、気候、ストレス、ホルモンなど)によって免疫に異常を起こし、その自己免疫異常によって、生じた炎症が「リウマチ」だと考えられています。「リウマチ」は初め、疲れやすい、体重減少、微熱などの症状が起こります。次に指や手、足などの小関節に痛みとともに腫れが出てきます。この症状は左右対称に出て来ることが多く、数週間続きます。指の場合は第2関節が紡錘状に腫れてくるのが特徴です。そして、朝起きたときに指がこわばって曲がりにくくなりま



す。この状態を「朝のこわばり」と呼んでいます。その後は膝や肩などの大関節に移行していきます。病状が進行しますと、関節内の軟骨の表面にある滑膜が軟骨を破壊して、変形や関節強直(関節どうしがくっつくこと)などを起こしてきます。さて、「リウマチ」の治療は薬、装具治療、リハビリテーション、手術などがありますが、早期発見、早期治療が大切です。また、病気が進行している患者さんでも、治療によりその進行を止め、改善することがあります。「リウマチ」にはストレスや寒さ、湿気が大変有害です。適度の運動と休養をとり、バランスのとれた栄養そして保温に気をつけましょう。症状に気づかれたら、できるだけ早めに専門医に相談されることをお勧めします。

こんにはは保健婦です

冬の食生活アドバイザー(1)

今年もあと1か月を残すだけとなりましたが、今年1年の健康チェックはもうお済みですか? 1年間を振り返りながら、ご自分の身体の状態にも目を向けてあげてください。特に年末は忘年会などでお酒の量が増え、肴も塩辛く動物性脂肪も多くなりがち。主婦も毎日のあわたたしさに追われて、つつい料理も手を抜いてしまいがちですね。でも、疲れが残ったりやすい年末だからこそ、栄養のバランスには気をつけたいものです。

冬の料理でお勧めなのが「なべ料理」。不足しがちな野菜もしつかり摂れるので日ごろの生活のくずれを整えるのにベスト。身体も温まりますし、なにしろ簡単ですから忙しい時や献立に困った時などにいかがですか。おいしいなべ料理には、まずおしいなべ料理には、まずしつかりダシを取る事が大切。素材の味を生かしてうす味でいただきます。ダシをとるときにはよく「干椎茸」を用いますが、これにはコレステロールや中性脂肪を取り除いてくれる作用があることが最近わかってきました。また、

低カロリーで繊維質も多いので肥満防止にも効果的な食品です。不摂生になりがちなこの季節、血管の大掃除を兼ねて、ぜひたくさんいただきたいものです。ところで、椎茸の中には日光にあたるとビタミンDに変わる物質が多く含まれていることをご存知でしょうか? しかしながら、現在市販されている椎茸のほとんどは室内乾燥のためこのビタミンDがほとんど含まれていません。そこでちょっとと工夫! 椎茸を買ってきたら必ず数時間天日に干し、ビタミンDを増やしてから保存するようにしましょう。

ビタミンDはカルシウムの吸収を良くする働きがあります。栄養のバランスがくずれると、カルシウムも不足しがち。お日様の力を借りて、カルシウムの吸収アップをはかりましょう。今から寒さも厳しくなります。家族みんなが、健康で今年1年が締めくくられますように頑張ります。

保健婦 百武 彩子

受け付けます

平成5年4月1日 保育所入所希望

来年4月1日からの保育所入所申請の受付を行います。

申請書提出先 児童保育課保育所係

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徒

※ 申請用紙は12月21日(月)から各保育所(園)または保育所係(新庁舎1階)に用意して

3か月以上の乳幼児(春日東保育所は3歳までで

います(新規の人は保育所係においでください)。

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)

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の申請書を提出してください。

受付期間 平成5年1月8日(金)19日(火)(9日(土)はお休みです)

午後8時30分〜午後5時

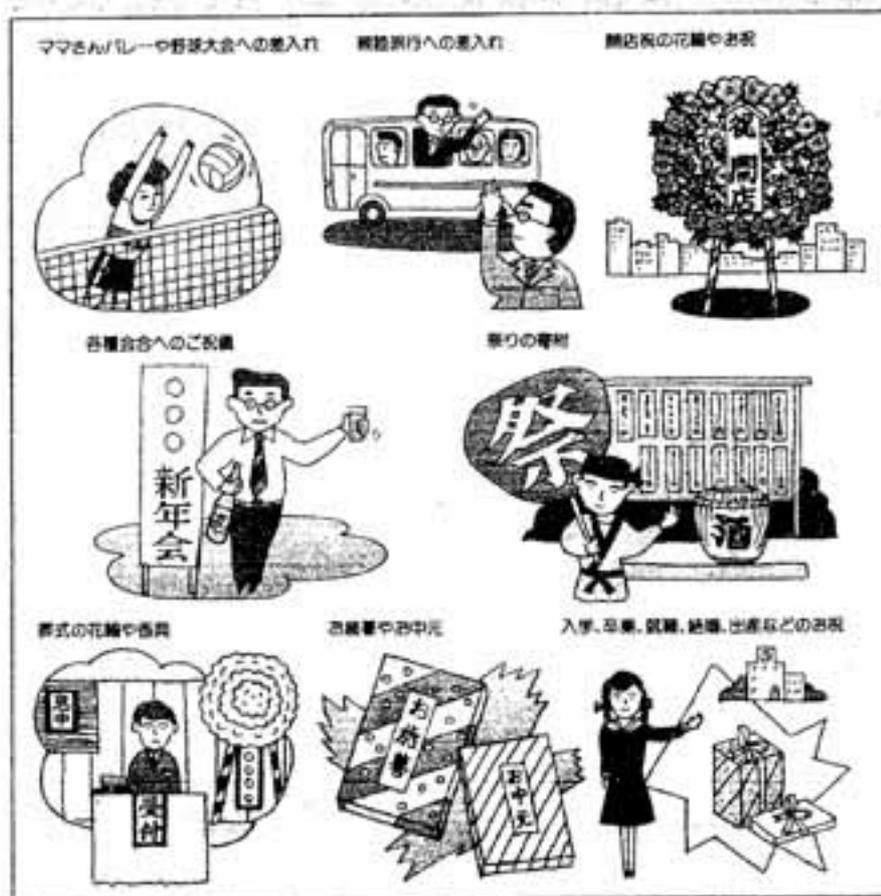
お問い合わせ先 児童保育課保育所係

お問い合わせ先 児童保育課保育所係

●保育所入所園児募集別表

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	下白水716番地の3
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

金のかからない政治・選挙のために 寄附禁止のルールを守りましょう



政治家が寄附をすることも 有権者が寄附を求めるとも 罰則をもって禁止されています

わたしたちの大切な代表は、お金のかからないきれいな選挙で選びたいものです。

それには、まず「寄附禁止」のルールを守ることから。たとえば、政治家や候補者に

地元のスポーツ大会への差入れを求めたり、政治家や候補者がお葬式の香典、花輪などを選挙区の人に贈ったりすることはルール違反。
寄附禁止のルールを守って、日ごろから明るくきれいな選挙を心がけましょう。
(明るい選挙推進協議会)

よく確認して、ご注意を

年末・年始の休み

●ゴミ収集の休み

12月31日から1月3日までゴミの持ち出しはできません。自分の地区がいつまでゴミをだせるのか表を見て確認し、その日以外にはゴミを絶対に出さないようお願いいたします。
(生活環境課)

もえるゴミ

可燃15種までに出すこと。

12月最終のゴミ出し日	可燃資源センター 西571-0223	資源資源 西572-0205	燃 料 部 西552-2621	可燃15種のゴミ出し日
12/28 日	高島台西、ちいし島、北原やぶ、春日(清町)、平原山、岩村(春日は丁目字)、田中北、宇野、太田町	春日清太郎、春日清太郎、春日清太郎	春日清太郎、春日清太郎	1/4 日
12/29 月	小倉、大井、上野木、天神山、下山内、光明、小倉東	松ヶ丘、津原台、南ヶ丘、岩村(松ヶ丘の家)	高島台	1/5 日
12/30 火	清谷北、清谷南、岩村(1区以外)、岩村(4-5丁目)	高島台西、岩村(1-3丁目、4-5丁目)	高島台	1/6 日

もえないゴミ

可燃15種までに出すこと。
*大きなゴミは月の第1日曜日の指定曜日。

12月最終のゴミ出し日	可燃資源センター 西571-0223	資源資源 西572-0205	燃 料 部 西552-2621	可燃15種のゴミ出し日
12/28 日	下山内、天神山、下山内	松ヶ丘		1/7 日
12/29 月	高島台西、小倉、大井、小倉東	松ヶ丘、津原台、岩村(1区(高島台))	高島台西	1/8 日
12/27 日	清谷北、清谷南	春日清太郎、春日清太郎、春日清太郎		1/9 日
12/28 日	岩村(1区以外)		高島台	1/4 日
12/29 月	ちいし島、春日(清町)、北原やぶ、平原山、高島台、岩村(春日は丁目字)			1/5 日
12/30 火	光明、大井町、宇野、岩村(4-5丁目)	高島台西、岩村(1-3丁目、4-5丁目)	高島台、高島台	1/6 日

*可燃資源センターは可燃15種までに出すことをお願いいたします。高島台の火災発生場所になります。
*高島台、高島台、高島台、高島台は可燃15種までに出すことをお願いいたします。

●野犬捕獲、不用犬・猫引き取りの休み

年末年始における野犬の捕獲は、12月23日(火)から1月4日(月)まで休みます。
不用犬・猫の引き取りは毎週水曜日と金曜日ですが、12月30日(火)と1月1日(水)は休みます。

●し尿収集の休み

12月30日から1月5日まで、し尿のくみ取りは休みます。便そうが、いつばいにならないように注意しましょう。

なお、引き取り開始は、1月6日(水)からです。
(市生活環境課・筑紫保健所)

迷惑駐車追放にご協力を 西鉄春日原駅周辺

迷惑駐車防止重点地域に指定



西鉄春日原駅周辺の交通渋滞(特に土・日・祭日)の原因は、駐車禁止帯での違法駐車にあります。「ほんの短い時間だから」「ここなら迷惑にならないだろう」が駅周辺の渋滞を招いています。春日市ではこうした事態に対処するため、新しい条例を制定して「違法駐車防止重点地域」を設け、「交通指導員」および「地域交通安全活動推進委員春日支部」が、啓蒙啓発活動を始めます。
一人ひとりの注意で春日市を違法駐車のない快適な街にするため、ドライバーの皆さんのご協力をお願いします。(建設課)

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
(ナギの本苑)
- 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
- 春日那珂川水道企業団 571-7001
- 春日大野消防署 571-1191
- 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

小学校給食 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 平成5年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)

賃金
(1)日給 5・500円
(2)時給 710円
応募締め切り日 平成5年3月10日

応募要領 (1)調理師免許の有無は問いません。(2)市指定の履歴書に必要事項を記入して、教育委員会教務課に提出してください。
問い合わせ先 教育委員会教

管理人募集

ちくし台公民館

対象者 公民館に居住できる人(夫婦、単身どちらでも可。子ども3人まで)
作業内容 公民館の管理および文書の分類、清掃
応募方法 簡単な履歴書を郵送または持参(面接は電話連絡の上随時)

連絡先 ちくし台区長 祝清人
☎(52) 5001

春日子ども劇場 会員募集

親子でいっしょに生のお芝居やコンサートを楽しませんか。
問い合わせ先 春日子ども劇

場事務所

☎(57) 0544

パネルシアターコンサート
「おどろぼうサツサ」
—ともしび音楽企画—

幼児のためのコンサートを催します。
日時 12月9日(木)
午後5時～6時

場所 市文化会館 視聴覚室
舞台劇「星の王子さま」
—劇団あくと—

日時・場所
▽12月11日(金) 午後6時30分
(武蔵野市文化会館)

▽12月12日(土) 午後3時30分
と6時30分の2回(太宰府中央公民館)

親子映画会 「天空の城ラピュタ」

市では、毎月第3日曜日を「家庭の日」とし、親子のふれあいをより大切にする運動を実施しています。
12月の「家庭の日」には、映画会を催します。親子でご覧になって意見や感想を話し合ってみてはいかがでしょうか。

日時 12月20日(日) 午前の部
10時から 午後の部
2時から

国民年金 コイナ

将来のために 今あなたにできることは……

「人生80年時代」もし、年が3分の1の負担を行います。年金が受けられなかったらどうしていいですか。

生活に欠かせない年金制度を正しく理解し、しっかりと義務を果たすとともに自分の権利を守っていきましょう。老後の安心は、20歳からです。20歳から60歳になるまでの40年間、保険料を納めると、65歳から満額の老齢基礎年金を生産受けることができます。国民年金は、国が責任をもつて運営し、年金支給時に困ることはありません。

年金相談所を開設

今年も南福岡社会保険事務所職員による年金相談を行います。あなたも、この機会に

自分の年金について相談しませんか。皆さん、気軽におこしくください。
相談日 12月7日(月)・8日(火)
時間 午前10時～午後4時
会場 春日市役所 国保年金課 年金係
※ 年金手帳を持ってきてください。過年度保険料を納めることもできます。



会場 市文化会館小ホール
題名 「天空の城ラピュタ」

第17回

親子のついで

親子で楽しいひとときを過ごしてみませんか。

入場料 無料
問い合わせ先 市社会教育課
※ 完成度の高いアニメーション技術と、優しさにあふれた人間愛で、多くの人々に感動を与え、数々の映画賞に輝いた冒険ファンタジーの傑作です。
お楽しみに!

期日 12月26日(土)
開場 午後1時30分
開演 午後2時
場所 市文化会館小ホール
内容
▽朗読(浜崎けい子)
▽劇(演劇サークル「いりたま」)
▽マジック(坂田マジック)
入場料 無料
主催 春日市親と子の読書会
連絡協議会
共催 市教育委員会

問い合わせ先 中央公民館
書室☎(52) 1211

市の人口

総人口 83,000人
 男 46,162人
 女 46,838人
 前月比 +126人
 前年同月比 +2,211人
 世帯数 33,127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

『フィールド・オブ・ドリームス』

レイ・オンセウ、36歳。不思議な“声”に導かれ、アイオワのとうもろこし畑を歩き渡る道の中で彼は21歳の父に逢った。フレッシュな感動を与える大ヒット名作。

日時 12月19日(土) 午前10時 上映時間
 午後2時 午後6時 1時間46分
 場所 市文化会館 小ホール
 ※ 入場無料。

散歩道

他人のことが気にかかる
 休みの日はだいたの家でゴロゴロしている。寝転がって本を読んだり、寝転がったり、世間という相大ゴミのなぐいだ。しかし、マスコミではこれは大変な事象ということになっている。特に女性週刊誌では、この症状は、すぐに治療を開始しなければ

ば寝たきりにつながる不治の病といった取り扱いだ。抗し難い世間の流れの中で、近ごろでは男性週刊誌にも、趣味を持って休日を通りかかっている男性を様々な紹介している。寝たきりのゴロゴロでも、立派な余暇の過ごし方だし、取り立てた趣味もない身では、自分にはこれが一番合っているとも思うけれども、他人のことが、チョッピリ気になる今日このごろである。(無)

元気＆バラリ!

“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

11月8日 市民ウォークラリー(スポーツセンター横)



12月のこよみ

(12月16日～31日)

16(水)	4か月児健診(平成4年8月生まれ対象) 13:30~15:00(文化会館) 不用犬・猫引き取り日 9:30~10:00(生活課棟)
17(木)	
18(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) インフルエンザ予防接種 13:30~14:30(文化会館)
19(土)	市役所閉庁
20(日)	
21(月)	
22(火)	乳幼児と母の健康相談 13:30~15:00(文化会館)
23(水)	天皇誕生日 第11回市長杯争奪少年柔道大会(スポーツセンター)
24(木)	
25(金)	母子健康手帳交付 9:15~9:30(文化会館) 不用犬・猫引き取り日 9:00~10:00(児童保健所)
26(土)	市役所閉庁 第5回春日市中学生サッカー大会(白水大池公園~27日まで)
27(日)	
28(月)	御用納め
29(火)	
30(水)	し尿収集の休み(1/5まで)
31(木)	ゴミ収集の休み(1/3まで)

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。