



かきか

平成3年 2月1日号
No. 362

春日市役所 春日市 春日市役所 春日市役所 TEL. 5071177

発行・編集 春日市役所企画広域課



は つ ら つ と し た 毎 日

2月1日～7日は

成人病予防週です

成人病予防週は、毎年2月1日から7日まで行われます。この期間中は、成人病の予防に関する様々なイベントが行われます。また、この期間中は、成人病の予防に関する様々なイベントが行われます。また、この期間中は、成人病の予防に関する様々なイベントが行われます。

2月1日から成人病予防週が始まります。あなた自身の健康を始めることから始めましょう。

成人病予防週は、毎年2月1日から7日まで行われます。この期間中は、成人病の予防に関する様々なイベントが行われます。また、この期間中は、成人病の予防に関する様々なイベントが行われます。

※市役所第2・第4土曜日(今月は9日と23日)は休みです。

健康は

あなたと家族の

宝物



保健婦からの

メッセージ

健康について

考えよう

成人病とは、「肺炎など感染によるものを除いた病気で、年齢とともに慢性的に徐々に進行するもの」をいいます。

三大成人病といわれる①がん②心臓病③脳卒中によって死亡する人は、全体の約6割を占め、これは3人に2人の割合となります。そのほかに、高血圧・動脈硬化・糖尿病・肝臓病・痛風など多くの病気が成人病としてあげられます。

「体質だから……」とあきらめてしまっている人をよくみかけます。しかし、そのような人でも、健康的な生活を送ることで、十分にその病気を予防することができるとです。また、体質的にかかりにくい人でも、不衛生で若いうちから成人病の仲間入りをしてしまう人もいます。

成人病を起す原因として、遺伝によるものは約20%、残りの大部分が毎日の悪い生活習慣からといわれています。

例えば、両親の味覚と子どもの味覚、両親の血圧値と子ども

の血圧値などはよく似た傾向を示すことが多いようです。これは体質によるもののほかに、味覚や嗜好、生活習慣、そして健康についての考え方が、似ていることがその要因として考えられます。子どもに与える影響も、考えてみてください。

全国健康づくり意識調査の「タバコや酒を控えるようになった動機」についてみると、①自分が病気をしたので②家族の勧めで③テレビや新聞などの健康情報から④医師の勧めで⑤友人や家族が病気をしたので、の順になっています。



健康の大切さが切実に自覚されるのは、やはり自分が病気になったときが一番なのですが、「家族から」の影響も大きいことがわかります。ぜひ、家族全員で健康づくりに取り組んでいってほしいと思います。

成人病は、けがや感染症のよ
うに、治療がすめば完全に治り
ましたよ……というわけにはい
きません。成人病を完治するこ
とは、今の医学では難しいから
です。だから、病気をコントロ
ールする、つまり「うまく付き
合うこと」が大切になってしま
す。

しかし、「がん」だけは例外で
す。がん化した細胞を早期に発
見し治療すれば、完治すること
ができます。日本人の4人に1
人はがんで死亡しています。自
分だけは絶対に大丈夫とはい
きれないはずですよ。

平成2年度ももうすぐ終わり
となります。あなたの今年度の
健康チェックは、もうお済みで
すか？

今年度の春日市の健診の受診
状況は、下表のとおりです。健
診受診率が低く、おわ
かりいただけませんね。

なかでも、男性や高齢者の受
診率が低いのが気になります。
男性は「忙しい・めんどうだか
ら」、高齢者は「病院にかかっ
ているから」というのが主な理由
でしょうが、忙しくても「自分
の身体あってこそ」です。ぜひ、

健康チェック してますか？

	対象者 (人)	受診者数 (人)			受診率 (%)
		男	女	計	
胃がん検診	27,643	549	1,456	2,005	7.25
子宮がん検診	21,840		2,755	2,755	12.61
乳がん検診	21,840		2,413	2,413	11.05
一般健診	21,772	534	1,521	2,055	9.44
人間ドック	—	69	231	300	—

病診を受けてみましょう。
病院にかかっている人も、年
1回は、現在治療中の疾患だけ
でなく、全身的な健康チェック
が必要です。

また、要精密の通知をもらっ
ていても、いろいろな理由をつ
けて「ほったらかし」の人も多
いようです。とくにがん検診は
「もしも」のことを考えると一
刻を争います。せつかく時間を
さいて健診を受けたのに、それ
で終わってしまったのでは何に
もなりません。自覚症状がな
い

いうちに受けるのが健診です。
受診して、身体のサインをきち
んと受け止めてあげてください。
あなたが、ちょっととした油断
をしているうちに、少しずつ成
人病の足音が近づいてきている
のです。

人生を 太くながーく

豊かになった現代……しかし
半面では、栄養摂取過剰・加工
食品への依存やバランスの乱れ・
運動不足・忙しさからの生活の
乱れ・ストレスの増大などが問
題となっています。情報の氾濫
からくる戸惑いも多いはず。保
健婦は、あなたにあった健康法
を見つけてお手伝いをします。

「自分の人生だから、好きな
ものを食べて、好きなことをし
たい」ともっともらしい理由
をつけては、毎日の生活習慣を
ちっとも改めようとしないう
あなたのためにも、そんな人は
いませんか？

「太く短い人生」それも結構
でしょう。でも、一度きりの人
生、「太く長く」生きることがで
きればそれが一番ですよ。

人間だれでも、悔いのない楽
しい人生を送りたいと願うもの
です。生活をほんのすこし変え
てみただけで、あなたのまわり

のものが生き生きと見えるよう
になるかもしれません。

健康づくり……できることか
ら楽しく始めてみませんか。

「健康」はあなただけのもの
ではないはず。あなたは、あな
たの大切な家族や友人、職場の
同僚など多くの人に支えられて

生きています。だから……一生
付き合うあなたの身体を、もつ
と大事にしてあげてください。

「健康」は、お金では買うこ
とのできない大切な財産なので
すから。

保健婦 百武 彰子

健康パンザイ！

坂本ミツ子(惣利)

ひどい腰痛で、真上をむいて
寝ることができませんでした。
しかし、市主催の体操教室に
参加し、6か月を過ぎた頃から
痛みがとれ、今ではどんな姿勢
でも眠れるようになりました。



現在は、健康
のために、減塩
と栄養のバラ
ンスを考えた食
事、そして、日
常の正しい姿勢
と呼吸法を心が
けています。

病気と仲良く

國崎 愛子(一の谷)

8年前、医者から骨粗しょう
症と診断されました。3か月く
らひは、たいへん落ち込んでい
ました。

しかし、背骨健康法と出会っ
てからは、姿勢は良くなり、も
のの見方・考え
方も変わったよ
うに思えます。
まだ病気は完
治していません
が、登山やビー
チバレーに汗を
流す毎日です。





地域福祉で表彰

日ごろ、地域に密着して献身的な福祉活動を続けておられる、民生委員やボランティアグループの人たちが表彰されました。表彰者は、次の人たちです。

(敬称略)

▽県知事表彰および全国民生委員児童協議会会長表彰

園田 美代子(若葉台西)

瓦巻 義徳(岡本)

加来 千代子(小倉)

▽県知事感謝状

岩根 五七(日の出町)

馬渡 フジエ(白水池)

春日手話の会

▽九州社会福祉協議会連合会会長表彰

吉田 妙子(下白水)

6年生の思い出づくり

春日小もちつき交流会

12月15日、春日小学校グラウンドでPTA主催によるもちつき交流会が催されました。

小学校時代の良い思い出になるようにと願って実施されたもので、参加した6年生の子どもたち約10人は、片栗粉で顔、髪まで真っ白にしながらもちつきともち丸めを楽しみました。

「友だちや大人のひとと一緒にやれて楽しい」「お母さんたちからもちの丸め方やあんこの入れ方を習って楽しかった」「もちがうまくいった」などの子どもたちの声に、エプロン姿のお母さんや、体操服姿で駆けつけたお父さんたちも満足そうでした。

市広報レポーター

片野 明子



うまそうだよ

春日原南区で朝市



みかんも大根も安かあー

12月23日朝、春日原南町で地区あがりの朝市やもちつきが行われ、寒空の中にもかかわらず、たくさんの人でにぎわいました。

この行事は、粕屋郡で農業をしている青年たちとの交流を目的に、粕屋郡でとれた野菜を持ってきてもらって販売したのが始まりで、今年で10回目になります。

当日は、大根・白菜などのほかに、みかん・いちご、そしてシクラメンの花も用意されていました。行列ができるほどの盛況ぶり、アツという間に売り切れてしまいました。

公民館に集まった子どもたちは、お父さんがついたもちやお母さんが作った豚汁に、舌つづみを打ち、とても満足そうでした。

中学生ボランティア

福祉給食に協力

市内中学校の生徒45人が、12月29日から31日まで社会福祉協議会で、正月の福祉給食(おせち料理)の詰合せ作業などにボランティアとして参加しました。

福祉給食は、社会福祉協議会(税田芳雄会長)が老人世帯などを対象に実施しているものです。正月のおせち料理は、材料が多く、また個数も引食と多く、仕込み作業が一時期に集中するため社会福祉協議会も大助りの様子でした。

中学生たちは、社協職員や民生委員さんたちと一緒に、流れ作業でのおせち料理の箱詰めを、テキパキとこなしていました。

国際交流の翼

マレーシア・シンガポールへ

春日市文化協会主催の国際文化交流の翼は、平成2年度の交流地であるマレーシア、シンガポールを訪問しました。

団員40名は11月14日日本を出発して、シンガポール、マレーシアに向かい、マレーシアの首都クアラルンプールにあるマラヤ大学での講義、大学内での博物館見学などの文化交流を体験しました。

一行は、さまざまな民族から成り立っているマレーシアの文化の多様性、柔軟性に触れ、交流を通して相互理解を深めるとともに、日本とマレーシアの関係についての認識を新たにして、11月19日無事帰国しました。



おせちは、こんなにして作るんだね



なるほどサ KASUGA

- 問1 成人病予防期間は？
 ①2月1日から2月7日まで
 ②2月7日から2月13日まで
 ③2月20日から2月26日まで
- 問2 シティ情報かぎの電話番号は？
 ①501-1131
 ②571-3234
 ③501-3355
- 問3 昨年12月に航空自衛隊春日基地内で出た遺跡は？
 ①ガラス工房跡
 ②官道跡
 ③宮殿跡
- 問4 三大成人病とは？
 ①高血圧・肺炎・風邪
 ②糖尿病・痛風・神経痛
 ③ガン・心臓病・脳卒中
- 問5 市民税、県民税の申告はいつまで？
 ①3月1日まで
 ②3月10日まで
 ③3月15日まで

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、市報に対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 春日市大字下白水634-1

春日市役所 企画広報課

締め切り日 2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替えさせていただきます。

前回の答え(1月1日号)

問1 ①1月4日から

問2 ②1月15日

問3 ①春日権柄し祭り

問4 ③キュウリ

問5 ③赤毛のアン

※ヒント——ほかのページを見てください。

図書券がもらえるよ!

臨時職員を募集します

保育所保母

勤務内容 市立保育所の保育業務(年休代替保母)

勤務時間 原則として午前8時30分から午後5時まで

(土曜日は12時30分まで)

勤務開始 4月1日(予定)

応募要領 所定の履歴書(市総務課で交付)に必要事項を記入して提出してください

申込先 市児童保育課保育所係

※ 勤務条件など詳しくは、保育所係まで問い合わせください。

学校給食調理員

市教育委員会では、小学校給食臨時職員(調理員)を募集し



締め切り日 3月7日(木)
 申込・問い合わせ先 市教育委員会 教務課
 国民年金保険料は納めましたか

国民年金の保険料はもう納めましたか。納め忘れがないかどうかお調べください。

入所説明会と子育て懇談会

留守家庭児童クラブ

保険料を納め忘れていると、万一の事故のとき、障害基礎年金や遺族基礎年金などを受けられないばかりか、老齢基礎年金さえ受けられないこともあります。もし、納め忘れの保険料があれば、すぐ納めましょう。
 平成2年度は、月額8,400円です。
 (国民年金課年金係)

▽天神山小学校区ひかりクラブ ☎(03)0316

▽春日西小学校区つばめクラブ ☎(02)6522

▽春日南小学校区さくらクラブ ☎(04)9734

▽春日東小学校区たいようクラブ ☎(04)2348

▽春日東小学校区なかよしクラブ ☎(04)2650

▽大谷小学校区ひまわりクラブ ☎(03)1355

▽須玖小学校区チャイルドクラブ ☎(02)6444

▽春日小学校区ポケットクラブ ☎(03)4692

▽春日野小学校区 ☎(03)1528

八尋まで ☎(03)2431

▽春日市児童センター ☎(03)2692

▽春日北小学校区あおぞらクラブ ☎(03)2692

問い合わせ先

働きなどの家庭

対象 小学校1年生から3年生

会場 市文化会館

日時 2月11日(例) 午前10時から

現在、市内全ての小学校区にクラブがあります。新年度の新会員募集を前に、入所説明会を行います。

児童クラブの内容説明や、子育てに関する「講演会」、「懇談会」も予定しています。家族そろってご参加ください。

市民税・県民税の 申告が始まります

平成3年度の市民税・県民税の申告時期が近づきました。次に該当する人は、必ず申告してください。

- ▽ 平成3年1月1日現在、市内に居住している人で、平成2年中に収入のあった人
- ▽ 給与所得者で、平成2年中に毎月給料から市・県民税を徴収されていなかった人
- ▽ 平成2年中に収入がなくても申告書を送付された人
- ※ 市民税・県民税の申告書は、市役所税務課および東支所に用意しています。
- 会場 市文化会館 2階
- 受付時間 午前9時30分～午後3時（土曜日は午前9時30分から12時までです）
- ※ 例年、申告会場は大変混雑しますので、所得税の確定申告をする人で、お急ぎの時は建築税務署をご利用ください。
- サラリーマンで平成2年中に、多額の医療費（10万円以上）を支払った場合や住宅をローンで購入した場合などに、源泉徴収された税金が、還付される場合があります。

平成3年度分(平成2年中)申告日程表

月日	2月							3月											
	20	21	22	25	26	27	28	1	2	4	5	6	7	8	11	12	13	14	15
税目	水	木	金	月	火	水	木	金	土	月	火	水	木	金	月	火	水	木	金
市民税申告受付	←																		→
所得税納税相談	←																		→
譲渡所得納税相談	←																		→

※ 受付時間 月～金 9時30分～15時まで
土曜日 9時30分～12時まで(ただし、2月23日と3月9日は休み)



会場 福岡市中央区西中洲12-33 大同生命ビル6階大会議室
建築税務署
問い合わせ先 1400

多額の医療費を支払った時や住宅をローンで購入した時などは、源泉徴収された税金が還付されることがあります。どうぞご利用ください。
期間 2月1日(土)～3月15日(日) (土、日曜日および祝日は除きます)
受付時間 午前9時30分～午後4時

還付申告相談は
集中還付センターで



冒険丸 児童センター ☎(573) 2431

- <2/10> 電気教室
- ▷時間 午前10時30分から
- <2/10> たのしい映画のつどい
- ▷時間 午後1時30分から ▷入場無料
- ▷題名 「西遊記」
- <2/17> 人形劇公演 (どんぐり座)
- ▷時間 午後1時から ▷入場無料
- ▷題名 「あひるのさんぽ」他

光即虎童館 ☎(501) 7014

- <2/9> たのしいおはなし
- ▷時間 午後3時から
- <2/10> たのしい映画のつどい
- ▷時間 午後1時30分から ▷入場無料
- ▷題名 「西遊記」
- <2/23> つくってあそぼう
- ▷時間 午後2時から

冒険丸(児童館) 2月のスケジュール

	日	月	火	水	木	金	土
児童センター(朝10)							1 冒険丸2 キッズ 相撲 キッズ
児童センター(朝10)							2 母と子 あそび
児童センター(朝10)	3		4 母と子 あそび	5 母と子 あそび	6 母と子 あそび	7 母と子 あそび	8 母と子 あそび
児童センター(朝10)			9 映画10 電気教室	11 建国 記念日	12 旗 記念日	13 母と子 あそび	14 母と子 あそび
児童センター(朝10)			15 人形劇7 (1時30分)	18 母と子 あそび	19 母と子 あそび	20 母と子 あそび	21 母と子 あそび
児童センター(朝10)			22 母と子 あそび	23 母と子 あそび	24 母と子 あそび	25 母と子 あそび	26 母と子 あそび
児童センター(朝10)			27 母と子 あそび	28 母と子 あそび	29 母と子 あそび	30 母と子 あそび	31 母と子 あそび

新刊の紹介コーナー 中央公民館図書室



アガサ・クリスティ
生誕100年 記念ブック

20世紀におけるもっとも人気のある作家アガサ・クリスティ。本書では、伝説の背後にある彼女の人物と詳細に見きわめ、彼女の成功の理由と将来の展望とについて考察しています。



まちづくり研究会
やさしいまちの空間学

都市のゆとり、やすらぎなどを創出していくためには、個々人の多様な感性を取り入れていくことが大事です。このような視点で、12人からのまちづくりの提案がなされています。



沢本耕太郎著
チェインスモーキング

フリーのルポライターとして、新鮮な感覚のノンフィクションを次々と発表してきた著者のエッセイです。本書はタバコを吸わない人が書いたチェーンスモーキングの本です。



菅原恵子著
やさしい手の本
毎日の安心お世話

老人の在宅介護は、現代の大きな関心事です。本書は介護にすぐ役立つ情報や、方法、工夫などをイラストも交えながら、分かりやすく紹介しています。

一般書

- おしゃべりな映画館
- 日本人の土地神話
- 家長
- 花影の花
- 夏の雨
- 数字流生き方の再発見
- 君を見上げて
- ホーキングの最新宇宙論
- 褐色の祭り(上下)
- 時の滝
- サハロフ回想録(上下)
- 性を病むニッポン

- 渡川長治、杉浦孝昭著
- 山本七平著
- 三浦朱門著
- 平岩弓枝著
- M・デュラス著
- 秋山 仁著
- 山田太一著
- スティーブン・W・ホーキング著
- 連城三紀彦著
- 石原慎太郎著
- アンドレイ・サハロフ著
- 奈良林 祥著

児童書

- あなたはだれ?
- ムーミン童話全集(1~6巻)
- じめんのしたのなかまたち
- だんボールばこで遊ぶくふう

- シャーロット・ゾロトウ文
- トーベ・ヤンソン作
- エベリン・ハスラー作
- 池水宗太郎作

郷土への愛を歌う

郷土かるたよみ札入選者決まる

さきに募集しました「春日市郷土かるた」よみ札のことばについて、市民の皆さんから1、640点もの応募がありました。これらのよみ札を春日市郷土かるた制作委員会で慎重に選定して、次の人たちの「ことば」をよみ札として採用しました。郷土かるたへの多数のご応募ありがとうございます。なお、

- 郷土かるたは3月末に完成の予定です。
- (以下敬称は省略します)
- い山本浩伸 ろ藤崎美奈子
- は佐藤慎一郎 に松元健太郎
- ほ芳田陽子 へ山田明生
- と山本浩伸 ち佐藤慎一郎
- り折小野英徳 ぬ買 つたえ
- る富永章文 を秋吉友和
- わ最所美代子 か石橋良子

- よ黒木四郎 た平島信也
- れ制作委員会 そ大洲雄一朗
- つ丸山康晴 ね置橋恭子
- な黒木康友 ら矢島寛子
- む山本浩伸 う前原昭子
- の藤本重紀 お赤木 寛
- く中山ひとみ や中西真知子
- ま福永賢一郎 け制作委員会
- ふ井上カヅエ こ制作委員会
- え制作委員会 て前島 剛
- あ後藤治美 さ井上利親
- き大洲雄一朗 ゆ半田智美
- め本岡真喜子 み伊藤正人
- し大洲雄一朗 ひ松尾晴美
- も白土末香 せ長渡加奈

す濱田史子

人制作委員会
(市社会教育課)

「ナギの木苑」 一部休館

2月7日~28日

ボイラーなどの機器類点検のため、「ナギの木苑」の浴室が利用できません。
ナギの木苑 ☎(26) 0513

住民票、戸籍簿・抄本の
テレホンサービスは廃止になります

住民サービスの一部として住民票および戸籍簿・抄本のテレホンサービスを実施してきましたが、このたび法務省の指導により3月31日付をもって廃止することになりました。

なお、戸籍法、住民基本台帳法で、郵便請求は認められていないので、郵便での請求をお願いいたします。

(市民課記録係)



春日風土記

小倉の石遺物
松尾家の古墓群

小倉竹ヶ本の見晴らしがよい丘の上に、お墓があります。この中には古いものがあり、白水家古墓群は江戸前期までさかのぼれます。この白水家古墓群は、赤井手に通じている道跡の山の手側にあります。これと反対の西側に灌木の繁った場所があります。そこに松尾家の古い墓碑群があります。

江戸期のものが4点あり、最も古いものは元禄11年(1698年)のもので、それは現在倒れかけていて、下部は土の中に埋まっています。地表に出ている部分は、高さ93cm、幅1m27cm、厚さ12cm、偏平で大型の板碑状です。石材は片岩系で、花崗岩がほとんどの春日市では珍しく、遠くから運んできたのではないかと思われま。刻字は新羅月抄源信〇となっており、彫りはしっかりとあります。その石材、形、彫りを見ても、市内の江戸期の墓碑の中で最も優れたもののひとつで、かなりの

地位の人の墓碑だと思われま。この板碑状の墓碑の前に、頭が三角になった墓碑が二つあります。ちょうど将棋の駒のようで、このような形のものを駒形碑と呼んでいます。この二点はいずれも享保期のもので、一つは8年(1723年)、もう一つは14年(1729年)のもので、14年のものには、俗名が入



西向きに建てられた松尾家の古墓

っており、松尾茂助元重と名前が刻まれています。松尾の名前を持つ最も古い墓碑で、姓名から庄屋クラスの人だと思われま。墓碑は西向きになっており、この時代の墓碑は浄土思想から西向きが多く、建てられた時の状態そのままだと思われま。この墓碑から道を赤井手の方にやや下った所に、享保や宝暦

発掘最前線の

8世紀の官道跡を確認

筑紫館と大宰府政庁を結ぶ

市教育委員会が、昨年の10月から12月まで発掘調査を進めていた、航空自衛隊春日基地(原町)内の先ノ原遺跡から8世紀の官道跡が確認されました。この官道は、大宰府政庁と古代の迎賓館である鴻臚館の前身、筑紫館(つくしのむつろみ)を結んでいたと推定されています。この遺跡は、春日基地内での自動車修理工場増設工事に伴う、緊急発掘調査で見つ

筑紫館を築く

つたものです。調査面積は、約1,500㎡。発掘された官道跡は長さ約20m、幅約11.5m、道の両側に幅1.5m、深さ20cmの側溝がありました。

市教育委員会では、これまでに確認されている春日公園内遺跡、九大筑紫キャンパス内遺跡と同様、今回の発掘地点が水城西門と筑紫館を結ぶ線上にある点、道の両側に平行した溝がある点、出土品が8世紀のものであるなどという点から、筑紫館と大宰府政庁を結ぶ官道跡であると判断しました。官道跡は溝が浅く、路面全体が削られたような感じ、表面は後世の開発によって削られた可能性がありま



官道跡が確認された先ノ原遺跡

●春日弥生の里づくり

文化講演会



鈴木健二氏

私たちが住んでいるまちは、全国に先駆けて大陸との文化交流の拠点として栄えたところ

です。このような歴史と風土に培われ、地域的特性を持ったわがまちにふさわしいまちづくり、地

域づくりを21世紀に向けてさらにつないでいくことができれば、

の年号を持つ墓碑があり、これも松尾家のもので思われます。江戸期の松尾家の歴史については、

分らないことがたくさんあり

ます。何かご存じの方は、教えてください。

素晴らしいと思えます。
日時 2月23日 午後6時受付
テーマ 地方文化とまちづくり
講師 鈴木 健二氏(熊本県立劇場館長、評論家)
会場 市文化会館 小ホール
定員 300人(入場無料)
申込方法 往復はがきに住所、氏名、年齢、電話番号を記入し2月10日(消印有効)までに郵送、先着順申込・問い合わせ先
春日市社会教育課文化財係(春日市大字下白水634-1)



看護婦さん

(臨時職員)募集

今年の4月から、市の予防接種や乳幼児健診などのお手伝いをしていただける看護婦さん(臨時職員)を募集します。

勤務時間は、通常午後1時から3時間程度です。

申込方法 2月28日までに、所定の履歴書(市総務課で交付)に必要事項を記入し、写真を添えて市健康課まで提出する

※ 詳しいことは、市健康課まで問い合わせください。

皆さんの参加を

健康づくり講演会

今日の健康が明日も続くと思いき、毎日何気なく過ごしていませんか。今の健康を、より確かなものにするために、「心と体の健康づくり」講演を2週間催します。

話の中から、あなたの明日の健康づくりのヒントが見つかる

かもしれません。

予約はいりませんので、みなさんお誘いあわせのうえおこしください。

日時 2月18日(月)

午前10時から12時まで

会場 市社会福祉協議会

2階 大会議室

講演1

▼演題 「ガン予防について」

▼講師 筑紫保健所長 納富 徳子氏

講演2

▼演題 「心の健康づくり」

▼講師 精神科医師 主催 春日市婦人会

母子健康手帳交付

受付 毎月第1、第4金曜日 午前9時15分～9時30分

乳幼児と母の健康相談

日時 3月26日(火) 午後1時30分～午後3時

マザークラス (妊婦教室)

受付 毎月第1、第3金曜日 午後1時15分～1時30分

※ 会場はいずれも市文化会館、内容などは、市健康課まで問い合わせください。

こんにちはは保健婦です

ストレスと便秘

「いつも下腹が重い感じ、すっきりしない」。これは、便秘を経験した人ならわかる苦しみです。人にはなかなか相談できないし、体質だからとあきらめている人も多いのではないのでしょうか。

食べたり飲んだり、体を動かしたりすることによって起こる反射が、自律神経を通じて脳に伝達されます。それが大腸への命令となって、腸が便を押し出すための動きを始めます。これが、排便のしくみです。様々な原因でこのしくみがうまくいかなくなると、便秘になってしまいます。(別表)

今回は、この中で、最近増加傾向にある「けいれん性便秘」についてふれたいと思います。皆さんも旅行などに行き、場所が変わったことで、便秘になった経験があると思います。環境の変化や精神的ストレスが加わると自律神経に変調を起し、腸がけいれんを起こしてしまいます。このため、排便のための腸のスムーズな動きが妨げられ、便秘になってしまうのです。

ある中年の男性から、「ここ数か月便秘がちで、市販の下剤を

使ってみたが、ますますひどくなる一方だ」と相談をうけました。話を聞いてみると、仕事のストレスからくる不眠や疲労感が原因ではないかと考えられました。そこで、ストレスをためない工夫をし、生活のリズムをつけるようアドバイスしました。また、症状が重かったため、専門医の受診をすすめました。様々な検査の結果、腸そのものの異常はなく、精神的ストレスからくる便秘(けいれん性便秘)で

はないかと診断され、それにあった下剤が処方されました。その後、指導を守ったため、便秘も解消し、不眠、疲労感などの症状もなくなったそうです。下剤にはたくさん種類がありますが、かえって症状を悪化させます。自分の便秘の原因が何なのか良くみきわめた上で、予防や治療を行う事が大切です。快便は、快食・快眠とともに健康のパロメーターです。たかが便秘、されど便秘。一人で悩まず、気軽にご相談ください。保健婦 寺崎 直美

便秘の原因と主な症状

原因	主な原因	主な症状	
腸の動きの異常	腸の運動の衰え (弛緩性便秘)	食事量の不足 食物繊維の不足 運動不足・老化	下腹がはる、食欲不振 固くて太い便で、便意は少ない
	腸のけいれん (けいれん性便秘)	精神的ストレス 環境の変化 下剤の乱用	腹痛、コロコロ便、軟便、便意は強い が排便の不十分感が残る、自律神経失調症状(不眠、肩こり、動悸、疲労感)
	便意がおこらない (直腸性便秘)	便意を我慢する習慣	残便感、排便により裏紅になりやすい
腸の構造が異常	腸の通過障害	大腸・子宮・肝臓がん、腸閉塞、炎症	
	腸の形態異常	先天的に腸を動かす神経が欠如(先天性巨結腸症)	
	肛門疾患により	きれ痔・肛門炎 ^{ヘルペス} など、排便時の痛みのため便意を我慢する	

お知らせ

でんわ

- 市役所・教育委員会 501-1131
- 市役所東支所 581-1257
- スポーツセンター 571-3234
- 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
- 中央公民館 581-1211
- 春日源河川水運動会場 571-7001
- 春日大野運動場 571-1191
- シティ情報かすが 501-3355
- ヤングテレビジョン 582-7830
- 増廣文化財団 573-1077

母子・寡婦家庭

福祉資金をお貸しします

市では、母子・寡婦家庭を対象に、福祉資金をお貸ししています。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。締め切り日以降の受け付けはできません。申し込み締め切り日

- 就学支度資金
 - 第1回 2月22日(金)
 - 第2回 3月22日(金)
- 修学資金
 - 第1回 3月22日(金)
 - 第2回 7月26日(金)

市福祉事務所母子児童係
※ この他にも事業開始、事業継続、転宅、療養、結婚などの資金があります。

資金の種類	貸付金額(円)	貸付期間
就学支度資金	高校 60,000	一時金
	大学 70,000	
	特別な場合 190,000	
修学資金	高校 月23,000円以内	修学期間中
	大学 月38,000円以内	
	専修 月21,000円以内	

入学に際し必要となる衣料、靴などの購入費にあてるための貸付金

修学に必要な授業料、書籍代などにあてるための貸付金

福岡地区

芸術文化のつどい

- 日時 2月24日(日)
午前9時～午後5時
会場 太宰府市中央公民館
芸術・文化発表
- ▽宗像フィルハーモニー管弦楽団(宗像市)
 - ▽若戸神楽(那珂川町)
 - ▽日舞・民舞・歌謡(糸島郡)
 - ▽福岡町音楽協会(コールドスモス、ふらいばん、福岡シャントユーズ)
 - ▽博多にわか劇/筑前鯛(宇美町青年団)
 - ▽鬼面太鼓(筑紫野市)
 - ▽竹の曲(太宰府市)
 - 記念講演 小島一慶氏
(元TBSキャスター)
- 入場料 無料(ただし、入場整理券が必要)
※ 入場整理券は市文化会館窓口で配布します。

先天性

四肢障害児(者)集団検診

「先天性四肢障害児(者)父母の会」では、生まれつき手、足、指、耳などに欠損または機能障害を持つ人を対象に、集団検診を行います。
日時 2月10日(日)

午前10時～12時(受付)
会場 北九州市立八幡西市民センター
093(80)9360
受診料 無料
持ってくるもの 母子手帳
検診医 木田 登四郎医師
※ 帝京大学医学部助教、サリドマイド胎芽病認定委員を務めるなど先天性障害児問題では、わが国の第一人者です。

申込・問い合わせ先
岩水 悦子(粕屋郡古賀町花鶴丘3-10-1 66)
☎(期)8467

県政モニター募集

県では、県の仕事に対する意見、要望をお聞きするため、県政モニターを募集します。応募資格 県内に住む20歳以上の(議員、公務員、モニター経験後5年以内の人を除く)
任期 平成3年4月から平成4年3月まで
申込期間 2月1日～28日
応募方法 官製はがきに、住所、氏名、生年月日、年齢、性別、職業、電話番号、県政に関心を持つことを記入し郵送する

TUG OF WAR



市民綱引大会

市商工会では、今年も綱引大会を開催します。気軽に楽しめる綱引きまで、体力づくりや仲間づくりをしてみませんか。
日時 2月17日(日)
午前8時30分から
会場 市スポーツセンター
対象 市内に居住または市内の事業所に勤務する人

クラス
▽小学校低学年(1～3年生)
▽小学校高学年(4～6年生)
▽一般男子(中学生以上)
▽一般女子(中学生以上)
参加費(1チーム)
▽小学生 1千円
▽一般男女 2千円
申込方法 はがきにクラス、チーム名、代表者の住所、氏名、電話番号、監督・コーチ名(各1人)、選手名(8人)を記入し郵送する
締め切り日 2月9日(必着)
申込・問い合わせ先 千歳春日市千歳町1-10112 春日市商工会「綱引大会」係
☎(期)1407

※ 一般男子は、選手合計体重の制限(3百kg以下)があります。
(雨天の場合は、26日、27日)

筑紫地区少年野球大会

参加チーム募集
開催日 3月24日、25日

参加資格 筑紫地区に住む小学生で組織されたチーム(先着22チーム)
参加費 1チーム5千円
募集期間 2月20日～28日
主催 つくし青年会議所
申込・問い合わせ先 つくし青年会議所事務局
☎(期)8338

無料相談

家庭児童相談 ◆毎週月～金曜日
◆10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 ◆市役所西別館相談室

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(土曜日は12時30分まで)
◆市役所本庁ロビー

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 ◆2月20日(木) ◆10時～15時 ◆市役所東別館相談室 ◆市企画広報課

商工会無料法律相談 ◆毎月第1水曜日 ◆13時～15時 ◆春日市商工会(JR春日駅前)
◆☎(581) 1407

皆さんが、人権問題、借地・借家、相続、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。
相談は無料で、秘密は固く守られます。
日時 2月13日
午前10時～午後3時
場所 市文化会館 児童室
相談員 春日市人権擁護委員 福岡法務局職員
(市厚生課)

人権問題で悩んでいませんか
特設人権相談所
皆さんが、人権問題、借地・借家、相続、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。
相談は無料で、秘密は固く守られます。
日時 2月13日
午前10時～午後3時
場所 市文化会館 児童室
相談員 春日市人権擁護委員 福岡法務局職員
(市厚生課)

ヒビク息児水泳教室

会員募集

風の子会事務局では、気管支ぜん息児を対象に水泳教室を開きます。

期間 平成3年4月から平成4年3月まで

会場 南福岡病院 室内温水プール

対象・日時
▽Aコース……小学生
毎週土曜日 午後2時～午後4時30分

▽Bコース……2・3歳児
毎週火・水・木曜日のいずれか 午後1時～午後3時

▽Cコース……4・5歳児
毎週火・水・木曜日のいずれか 午後3時～午後5時

会費 年4万円程度

申込方法 住所、氏名を記載し72円切手をはった返

信用封筒を、2月28日までに送ってください。折り返し必要書類を送ります

申込・問い合わせ先
風の子会事務局(千早橋)

〒815 福岡市南区藤原4丁目39-1
1 国立療養所南福岡病院プール内

☎(通) 5534

家庭教育学級 公開講座

平成2年度家庭教育学級は、2月の講座で1年間の全課程を終了します。2月の講座は、公開講座として市民の皆さんに聞いていただきたいと思っております。わかりやすく、たのしい講座ですので、皆さんぜひご参加ください。

日時 2月18日(日) 午前10時～12時

申込受付 2月2日(日) 午前10時～12時

着物の着付け

無料講習会

入学、卒業のシーズンに備え、貴女も着物の着付けを覚えませんか。

日時 2月6日(水) 12時から

会場 市文化会館老人集會室

持ってくるもの
袋帯、帯締め、帯揚、帯板、帯枕、伊達締め、タオル、履ひも

申込受付 2月2日(日) 午前10時～12時

会場 市文化会館 大会議室
講師 田島 信一氏(福岡教育大学名誉教授)
内容 勉強とは、愛することとは、親にとつてわが子の進路とはなど
詳細いことは、市社会教育課まで問い合わせください。

日時 2月6日(水) 12時から

会場 市文化会館老人集會室

持ってくるもの
袋帯、帯締め、帯揚、帯板、帯枕、伊達締め、タオル、履ひも

春日シユニア バレーボール

クラブ員募集

対象 市内小学校の3年生以上の女子

練習日時 毎週土曜日 午後2時～4時

練習会場 市スポーツセンター 連絡先 山田 一輔

☎(通) 8772

※ 初心者も大歓迎。希望者は練習会に来てください。

午前10時～11時
市文化会館 ロビー
定員 30人(先着順)
問い合わせ先
山本 春子
☎(51) 6053

休日・夜間当番医

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

2月の水道修理当番店

筑紫商会
昼 ☎(581) 6155
夜 ☎(581) 0385
道路などの漏水修理は春日部河川水道企業団までご連絡ください。
☎(571) 7001

'91 市民ふれあいコンサート

1991.3.9(土)

九州交響楽団弦楽四重奏

～トワイライト・コンサート～

・出演 中島 三幾 (バイオリン)
徳淵恵理子 (バイオリン)
山下 典道 (ビオラ)
市 博成 (チェロ)

・演奏予定曲目
・モーツァルト アイネ・クライネ・ナハトムジーク
・パッサ ブルー
・ベートーベン メヌエット
・ポッケーニ メヌエット
・ハイドン セレナーデ ほか

開場 18:00
開演 18:30
入場料 1,000円(全席)
会場 市文化会館

主催:市民ふれあいコンサート実行委員会
共催:市教育委員会、市文化協会
問い合わせ先:市文化会館(チケットも取り扱っています) ☎(501)5005

市の人口



総人口 88,992人
 男 43,992人
 女 45,000人
 前月比 +190人
 前年同月比 +2,436人
 世帯数 30,908世帯
 (1月1日現在)

まちづくりイメージキャラクター
 伊佐ちのん

「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。
 ☎(別) 1131内線52



春日旗南公民館にて

元氣
 パタリノ

今月は納期です

国民年金保険料……………2月分

※自主納付、納期前納付にご協力を

2月のこよみ

(2月11日～2月28日)

11月 建国記念日

12(火)

13(水)

4か月児健診(平成2年10月生まれ対象) 13:30～15:00(文化会館)

14(木)

10か月児健診(平成2年4月生まれ対象) 13:30～15:00(文化会館)
 不用犬引き取り日 8:30～9:30(生活環境課)

15(金)

母子健康手帳交付 9:15～9:30(文化会館)
 マザークラス(経緯教室) 3回目 13:30～15:30(文化会館)

16(土)

17日

18(月)

19(火)

スポーツセンター休み(安全点検日)

20(水)

21(木)

不用犬引き取り日 8:30～9:30(生活環境課)

22(金)

母子健康手帳交付 9:15～9:30(文化会館)

23(土)

市役所閉庁

24日

春日市テニッ子サーカ大会
 第33回会長杯争奪ハレーホール大会

25(月)

26(火)

乳幼児と母の健康相談 13:30～15:00(文化会館)

27(水)

28(木)

不用犬引き取り日 8:30～9:30(生活環境課)

(訂正)

市報かすがの平成3年1月1
 日号に誤りがありましたので、
 訂正します。

7ページの平成2年国勢調査集
 計速報値

大字小倉の男性の人数

(注) 2,309
 2,809

散歩道

肥満の季節

「夏やせ」に対して「冬太り」という言葉があるように、運動量が少なくなる割に、飲酒などの機会が増える冬は、肥満の季節と言われる▼これを防ぐには、規則正しい食生活と適度な運動がよいとされている。特に、ウ

オーキングやサイクリングなどの有酸素運動は、心臓や肺の機能を高め、体力的には持久力がつく。また、運動をすれば余分なエネルギーは消費されるため、心臓病や脳卒中などの成人病の予防にもなる▼私も、暴飲暴食や不節制をせずに、規則正しい生活をして、適度な運動を続けよう。そう、毎年元旦には決意するのだが？

(高)