

市報



春日市

# おすか

健康と文化の  
公園都市  
春日

2.161

第 342 号



春日南中学校では、健康づくりのために「ジョギング」をやっています。このジョギングは体力に広げて、無理せずゆつくり走り、成人病を予防したり肥満を解消しようとするものです。

あなたも参加しませんか。  
毎週月・金曜日  
午前七時～七時二十分  
春日南中学校 運動場

# 健康づくりは 運動とカロリーの自己管理から

## 肥満は病気のはじまり

出てきたおなかを気にしたり、もっとスマートになりたいと願っている人は多いと思います。しかし、太りすぎの怖さは、体の線が崩れることだけではありません。太りすぎは、心臓病や糖尿病などを引き起こすきっかけになることが多いのです。なぜ太るのか——その原因は、カロリー（エネルギーの単位）の取りすぎと運動不足です。

### 人間の燃料は

米や肉

自動車は、ガソリンを燃やして得たエネルギーで車輪を回し進みます。同じように、人間の活動にもエネルギーが必要で、わたしたちは、米に含まれる糖質、肉のタンパク質などを、自動車がガソリ

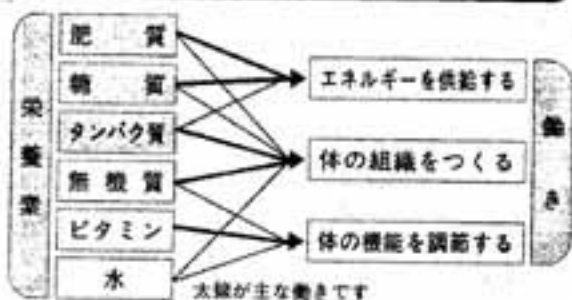
ンを燃料にするように、体の中で分解してエネルギーを得ているのです。

使わないエネルギーは  
体に蓄えられる

人間のエネルギーのもと（エネルギー源）となつて、いるのは、糖質、糖質、タンパク質の三つの栄養素です。とこ



### エネルギー源には体をつくる働きもある



### エネルギーの単位は カロリー

「甘いお菓子はカロリーが高い」「カロリーを取りすぎると太る」などと言ったことがありますが、この「カロリー」とは

### カロリーを 取りすぎていませんか

やせたいと願う女性、おなかが出てきたと嘆く男性。あなたの身近にも太りすぎを気にする人が多いと思います。

厚生省の「国民栄養調査」でも、平均すると一人あたり一〇％カロリーを取りすぎていて、世帯ごとにもみると、三軒に一軒はカロリーを二〇％以上取りすぎている——とい



う結果がでています。カロリーの取りすぎは、肥満や体力の低下を招き、心臓病や糖尿病など「成人病」を引き起こす、きっかけになります。





例え、ドーナツ半個分にはだいたい百キロ・カロリーのエネルギーがあり、これを使いきるには、なわとびで十分ぐらいの運動が必要です。



エネルギーを蓄えるな

一人ひとりの運動量、食事の内容によって違いはありますが、一日のうち、運動などで消費を心がけたいエネルギーの目安があります（改定・日本人の栄養所要量）特に、エネルギーをどのくらい消費するかという、生活活動の程度がIの「軽い」に当てはまる人は、積極的な運動で、エネルギーを蓄えない努力が必要です。

体を動かさない人ほど、積極的な運動を

生活活動の程度	活動のパターン(時間)			職種の例	運動で消費したいエネルギー量(kcal)	
	座っている	立っている	歩いている		男	女
 I. 軽い	13	3	0.5 未満	管理・事務的な仕事、 幼児のいない専業主婦 など	200 ↓ 300	100 ↓ 200
 II. 中ぐ らい	10	5	1	製造業、加工業、販売 業、サービス業、乳・ 幼児のいる主婦	100 ↓ 200	100 ↓ 程度
 III. やや 重い	6	6	4	農林作業、漁業作業、 建設作業など	ふだんあまり使わ ない筋肉を使う運 動を心がける	
 IV. 重い	5	7	4	伐採作業、プロのスポ ーツ選手など		

## これが100キロカロリーの食品量です

ごはん  
茶わん  
6分目



食パン  
1切半



卵  
1個半



バター  
大さじ  
1杯



ドーナツ  
半分



うどん  
1杯



ラーメン  
1杯



ビール  
1杯



日本酒  
1合



炭酸飲料  
200cc



アイス  
1個



チョコ  
1枚



### 100キロカロリーを消費するためには

ゴルフ  
約25分



掃り仕事  
約80分



なわとび  
約10分



ジョギング  
約15分



野球  
約35分



テニス  
約15分



歩行  
約30分



水泳  
約12分



テレビ体操  
約25分



サイクリング  
約35分



バドミントン  
約12分



## ごはん茶わん6分目

## 歩行三十分

百キロ・カロリーのエネルギーは、ごはん茶わん6分目、炭酸飲料では一本分に相当します。

また、同じ百キロ・カロリーのエネルギーを使うには、歩行で約三十分、ジョギングならおよそ十五分の運動量が必要です。

その分は運動量を増やす一健康な毎日を送る助けです。

推 進 委 員

有馬 千里	岡本町区長	橋本 謙次	小倉区長	久保 幹男	若葉台西区	菊地 隆徳	光町区長代
荒巻 義徳	岡本町区	山田 武春	小倉区	桑野 浩幸	若葉台西区	高山 悦夫	光町区
白重与三次	大和町区長	白水 重香	若葉台西区長	江口 正利	宝町区長		
村瀬 英雄	大和町区	谷崎今朝一	若葉台西区	成宮 牧男	宝町区		

# 街をきれいに!

## —違反広告物をなくそう—

昨年の十二月、屋外広告物の違法掲示を規制するため、郡珂土木事務所屋外広告物モデル地区推進連絡会議が発足しました。

モデル区間として、県道三十一号福岡・筑紫野線の岡本町二丁目交差点から光町三丁目交差点までが指定され、推

進委員には、この区間に換する六地区(岡本町・大和町・小倉・宝町・若葉台西・光町)から十四名が選ばれました。今後、自主的に違反広告物の撤去作業を行っていき、きれいな街づくりをめざしていきます。



きれいになった31号線(岡本町-光町)



### 火葬処理は

これで安心

(夙 慈 苑)

昨年までは、本市の火葬処理を筑紫野市に委託していましたが、このたび二市一町で筑紫野・春日・夜須筑慈苑施設組合を設立し、今年の一月一日から稼働しています。今後は、本市の火葬場として安心してご利用ください。なお、火葬料金は下表のとおりです。

所在地 筑紫野市大字山家  
三七四五の五  
☎(一九二六)一八九二

区 分		単 位	市 内	市 外
火 葬 料 金	大 人	1体	20,000円	40,000円
	小 人	1体	12,000円	24,000円
	そ の 他 (胎児、肉片等)	1件	6,000円	12,000円
	改 葬	1棺	6,000円	12,000円
死 体 預 り 料		1体 1夜	2,000円	4,000円

小人とは、10歳未満の者をいう。  
市内とは、春日市・筑紫野市・夜須町をいう。



電柱が泣いています(市内にて)

# 同和問題 (1) 啓発キャンペーン

差別はどんなかたちで残っているのでしょうか

―結婚・就職・教育―

「自分を一人の人間として認めてくれる恋人や友人がほしい・・・」「自分の希望する仕事について力いっぱい働き、安定した豊かな生活をしたい・・・」「健康で長生きをしたい・・・」

私たちはだれでもこのよう  
な願いをもって生きています。  
そしてこの願いを実現する  
ために、みんな努力していま  
す。

しかし私たちのまわりには、  
本人の努力にもかかわらず、  
\*交際や結婚の自由がばば  
まれている。  
\*能力や意欲があっても、そ  
のほかの理由で就職をことわ  
られる。

\*教育をうける機会が充分に  
保障されていない。  
など、同和地区に生まれたと

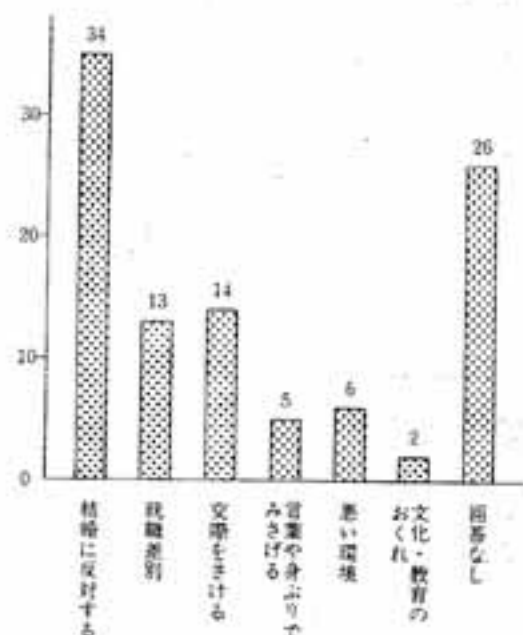
いう本人にはなんの責任もな  
いことで、差別を受けている  
人々がいます。

春日市の意識調査の結果で  
も、「差別がどのような形で  
残っていると思いますか」と  
の質問に対して、結婚に反対  
するという答えを始めとして、  
次の図のような回答が生まれ  
ています。

このような差別は、同和地  
区の人だけの問題でなく皆さ  
ん自身の問題でもあるのです。

## 市民のみなさん

### どうお考えになりますか!



(春日市同和問題意識調査の結果から)

人が人を差別するというこ  
とは、あなたもまたどこかで、  
だれかから差別されてしまう  
ということなのです。そのとき  
あなたがあなたへの差別を止め  
てくれるでしょうか。

社会からあらゆる差別をな  
くするためには、同和問題を私  
たちみんなの問題として考え  
る必要があります。

次号では、これらの現実の  
差別について考えてみましょう。

## 気をつけたい親の態度

―家庭の日キャンペーン②―



▼一方的な  
押しつけをしない

子どもの言い分を聞かない  
で、親の考えを一方的に押し  
つけることは、子どもの反発  
を招き、ひいては親子の溝を  
深めていきかねません。わか  
りが何を考えているのか、ど  
う思っているのか、その言い  
分をまず聞いてみましょう。  
親と子が、互いに聞き合っ  
話し合うことで、子どもを理  
解し、子どものために適切な  
アドバイスをすることが可能  
になるのです。

▼しつつけに  
一貫性をもたせよう

子どもの同じ行動に対して  
あるときは叱責し、またある  
ときは、見逃したり、ほめた  
りと、しつつけに一貫性がなく、  
気まぐれであったら、子ども  
はどれを信じて、何をすれば  
よいのかわからず、混乱し、  
情緒的に不安定になってしま  
います。  
親の言動が矛盾しないよう、  
一貫性をもたせるのは、しつ  
つけの基本です。

# 読んでみませんか!

(春日市古文書を読む会)

あなたも、古文書を読んで心のふるさとを探してみませんか。

日時 毎月第1・第3木曜日  
19:30~21:00

場所 市文化会館

問い合わせ先 春日市役所

☎ 591-2045

全同、150年前の筑前名産296が市の  
日、わがふるさとが、144年、3月、刊行し  
まし

## 臨時職員の登録受け付け

市では、昭和六十一年度の臨時職員を希望される人の登録受け付けを行います。

職種 保母・調理員・事務補  
助員・文化財発掘作業員  
受け付け 随時

申し込み方法 所定の履歴書(総務課および東支所で交付)に必要事項を記入のうえ、総務課(文化財発掘作業員は社会教育課)まで提出してください。

なお、詳細は総務課(文化財発掘作業員は社会教育課)に問い合わせください。

## 悩みをご相談ください

(人権相談)

人権問題についての相談所を次のとおり開設します。

人権問題に限らず、家庭内の問題、相続問題、金銭貸借問題その他いろいろな問題でお困りの方は、気軽にご相談ください。相談は無料で秘密は厳守されます。

日時 二月十二日(水)

午前10時~午後3時

場所 市文化会館

相談員 福岡法務局職員

春日市人権擁護委員



## 82 上白水の杜⑥

天神山の梨

むかしの生活誌上白水編の三頁を御覧になりますと、「資料に残る物産」として梨子一〇〇〇個、また「輸出」の項には梨子一〇〇〇〇個とあります。これは明治四十年の調べだということですが、かつて上白水村にあったという梨園のお話しを長浜須美雄さんにうかがいました。長

きの秘訣は何だったのでしようか。

—大変だった肥料づくり—

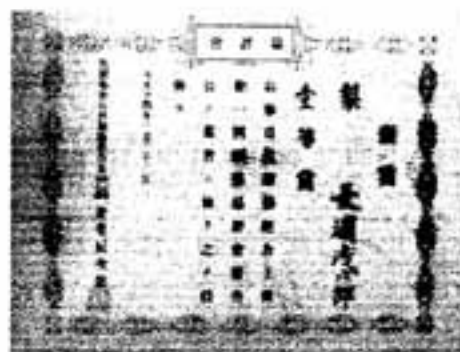
天神山は赤土です。肥料としては、リン酸、アンモニア、石灰、窒素、しかし、昔は、肥料というよりは、「こやし」を使いました。肥料もこやしも、植物の栄養になることで同じですが、こやしは土質をも豊かにします。ところが、いろいろな肥料の中には、かえって地力を失わせるものもあります。

むかしは農家の人々は、少しでも収穫をあげようと、人のはもとより、動物の糞、草木の灰、魚や貝殻、腐葉土等を利用してこやしづくりに骨をおりました。

天神山の梨園には、たくさん堆肥が使われました。堆肥づくりは、また手のいる仕事で、草やワラを野天で雨にうたせ、幾日かして二間と三間の堆肥小屋に取り込み発酵させ、また外に出し、小屋にぬかせる、といったふうでした。草刈りは毎日のことでしたが、近くの草では間に合わず、九

千部の下、梶原山まで行きました。林山とはいうものの、いつも刈るので草は短く十センチ程の草は、露のあるうちに切らにや、なかなか切れません。それを上手にたばねて一・五メートルの長さに加え、しっかりと、牛の背にくびるとは結構むつかしか、ことでは朝の一時に起きて梶原山へ行き草刈りをすませました。このようにしてはこぼこの堆肥と土で大切に育てられたという天神山の梨は、今でもう味わうべくもありません。

春日市郷土史研究会  
清水 久仁子



# 市民税・県民税の申告受け付けます

日程表

月日	税目	課税所得 納税額	所得税 納税額	市・県民 税申告書 受付
2月	21金	↑	↑	↑
	22土			
	24月			
	25火			
	26水			
	27木			
	28金			
3月	1土	↓	↓	↓
	3月			
	4火			
	5水			
	6木			
	7金			
	8土			
3月	10月	↓	↓	↓
	11火			
	12水			
	13木			
	14金			
	15土			

(会場) 市文化会館  
(受付時間) 月～金曜日 9:30～15:00  
土曜日 9:30～12:00

昭和六十一年度の市民税・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。

- ①昭和六十一年一月一日現在、市内に居住されている人で、六十一年中に収入のあった人
- ②給与所得者で、六十一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
- ③六十一年中に収入がなくても申告書が送付された人

所に用意しています。

(税務課)

## 国民健康保険からのお問い合わせ

国民健康保険税を算出するときの重要な資料となりますので、世帯主(納税義務者)は、六十一年中収入がなくても申告をお願いします。

(国保年金課)

## 所得税の還付申告は早めに

次に該当する人は、確定申告をすれば、源泉徴収された税金が返ってくる場合があります。

## 妊婦教室

日時 毎月第一・第三金曜日  
午後一時三十分～三時三十分

場所 健康管理センター  
持参するもの  
母子手帳・筆記用具  
(第三金曜日はバスタオルも持参のこと)

- 第一金曜日 妊娠中の日常生活と育児
- 第二金曜日 産後のお話
- 第三金曜日 助産婦さんのお話

## 市の人口

総人口 76,208人  
男 37,988人  
女 38,220人  
世帯数 25,777世帯  
(1月1日現在)

## 今月は納期です

- 国民年金保険料……………2月分
- 市営住宅使用料……………2月分
- 保育所保護者負担金…2月分

## 便利になります!

(印鑑登録・証明交付)  
このオンラインにより印鑑登録の手続きおよび印鑑証明の交付が本庁・東支所のどちらの窓口でもできるようになります。

☎(九三三)一四〇〇

# 保健行事

## 予防接種(三種・二種混合)

日時 2月7日(金)・2月28日(金)

14:00~15:30

場所 健康管理センター

対象者および接種方法

満2歳から4歳までに3回続けて受けてください。3回完了後、12~18か月の間に1回受けてください。

※ 料金は無料。母子手帳と印かんをご持参ください。なお、2歳未満の人は医療機関で個別接種を受けてください。

## 献血にご協力を

次の日程で献血を行いますので、皆さんのご協力をお願いします。

2月13日(木)

9:30~11:30 須玖小学校 体育館

13:00~15:00 春日北小学校 保健室

# 募集します

## 文化財技術職員

市では、文化財技術職員の採用試験を実施します。採用予定人員 若干名 資格 次の要件を満たす人

- ①昭和三十四年四月二日から同三十九年四月一日までに生まれた人
- ②大学卒業または大学卒業見込みの人か、これと同等の学力を有する人

③考古学に関する専門的知識を有する人

第一次試験日 三月二日(日) ※ なお、詳細については教育委員会庶務課庶務係まで問い合わせてください。

## 自衛官

自衛隊では、二等陸・海・空士を募集しています。受付は随時、試験は毎月実施しています。

資格 十八歳以上二十五歳未満の男女

技術教育 車両、通信、航空機、艦船などで各種

国家免許取得の機会があります。

※ 学校に行きたい人は、夜間大学および高校への通学が可能です。

給与 十万七、四〇〇円

(六十一年七月現在)

昇任 努力しだいで幹部へ昇任できます。

※ 被服、寝具および食事は無料で支給または貸与されます。

## 休日・夜間当番医

問い合わせ先

春日大野消防署

☎(五七一)一一九一

県救急医療情報センター

☎(四七二)〇〇九九

## ナギの木苑の

### 浴場お休み

福岡市南部清掃工場の余熱を利用して「ナギの木苑」の浴場と館内の暖房は、工場の定期点検のため二月二日(日)から二月十七日(日)まで使用できません。

なお、工程の都合で変更がありますので、まえもってナギの木苑まで問い合わせの上おこしください。

また、室内暖房はストーブを使用し、バスの送迎・開館時間などは今までどおりです。

☎(五九五)〇五二三



水道管にも冬じたくを

夜の冷え込みがきびしくなると水道管内の水が凍結し、水道管が破損するおそれがあります。破損事故が起こるのは、寒さに対する保護をしていない露出配管が大部分です。塩化ビニールの露出配管は保温材を巻くかライニング鋼管にかえましょう。また、蛇口を少し開けて水を出したままにしておくのも凍結を防ぐ方法です。

破損事故が起きたときは、春日那珂川水道企業団☎(五七一)七〇〇一に連絡してください。

※ なお、宅地内の修理費は全額個人負担になります。

## 2月の水道修理事業

宅地内漏水修理は

中原工務店

☎(五九二)一四〇〇

その他の漏水修理などは、春日那珂川水道企業団へ。

