

市制10周年を迎えて

7万市民のみなさんへ

市民の信頼に 応える市政を

市の人口が7万人を超えました。本市は弥生のふる里でもあり、昔から住みよい土地柄でしたが、「まちづくり」が進むにつれて、今後人口の増加が続く、市勢も伸びていきたいと思います。

このため、今後も住民自治による「市民の英知」を集めて、きめ細かい「まちづくり」を続けていきたい考えです。



亀谷長栄市長

亀谷市長のメッセージ

来年4月から実施を予定しています。情報公開は条例案の審議が進んでいきますので制定後は「ガラス張り市政」をさらに「明るい市政」へと進め、7万市民の強い信頼を得て、市・市民一体となつて、住みよい「健康で文化の公園都市」建設に邁進する決意です。

亀谷市長は、市制施行10周年記念式典の前に、7万市民のみなさんに次の通りメッセージを出しました。

しかし、人口の増加するなかで、7万市民のみなさんが、心身とも健康で、毎日を幸せに送られるよう、市が目指している「健康で文化の公園都市」の建設を推進しなければなりません。

また、緑化推進については、市制5周年記念事業の一環として実施してきました「6万本植樹計画」も着々とその成果をあげています。

しかし、市民みなさんの健康を守るためにも、市制10周年記念事業の一環として、現在、進めています。街路、公園、緑地、学校等の公共施設を中心とした記念植樹をさらに広げていきたいと思ひます。

健康と文化の
公園都市
春日日

11.1 57
No.264

— 本号の主な内容 —

- 住みよいまちづくりへ ②面
- 市政10年のあゆみ ②面
- 伝統に生きる「博多独楽」 ③面
- 第9回春日市文化祭開幕 ④面
- 春日風土記・須玖の杜⑤ ⑤面
- あなたの年金の計算法 ⑥面
- 市の花「ユリ」を植えましょう ⑧面



市報

かすが

発行・編集 春日市役所市長公室
春日市役所 ☎(501)1131

市の人口

	(10月1日現在)
70,062人	男 35,041人
	女 35,021人
	前年比 +276人
	前年11月 67,574人
	本年増 +2,488人
世帯数	23,593
	昨年11月比 +1,010世帯

今月は納期

国民健康保険税	第6期
国民年金保険料	11月分
市営住宅使用料	11月分
保育所保護者負担金	11月分

順調な 市制後10年の歩み

春日市が昭和47年4月1日、自治省告示第31号によって誕生し、10年の歩みは4万5千16人が1・55倍の6万6千568人に、また財政規模も47年の歳入総額24億6千900万円が4倍強の102億7千500万円に伸びたばかりは、融和をはかる市民のふれ合いの場、ふるさとづくり行事としてたのび、それなりの理由があります。定着し、人口の半ばをこえる市民が福岡市に隣接した地理的条件も一つ、加の夏の名物行事になりました。

めざましい伸び続く

わたくしたちは、いつまでも若い春日市をねがい、歴史と伝統を守り、美しい心のふるさとづくりのため、次のことばを定めます。

春日市民のことば

- 一、豊かな緑と人の和あふれる文化のまちをつくりましょう
- 一、教養をたかめ個性ある心豊かなまちをつくりましょう
- 一、たがいに助け合い希望と福祉のまちをつくりましょう。

昭和五十二年十月制定

以下、「健康で文化の公園都市」を目標に、まちづくりに取り組んできた本市の10年歩みを、簡単にたどって見ましょう。

都市基盤

46年度から48年度にかけては、市民の住宅難を解消するため市営住宅の建設に着手し、欽地区89戸、双葉住宅10戸若草地区40戸の改良住宅を建設、上白水には30戸の公営住宅が白亜の姿を見せました。

道路では、市道の舗装、改良と並行して幹線道路の外環状線及び現人橋、乙金線の用地取得及び築造が続けられ、光町・那珂川線、光町・大土居線の整備が行われ、また春日公園通り線も新設、舗装されて、春日公園を一だんと引き立てています。

公園・緑地では白水池公園をはじめ中央公園、大下公園、桜ヶ丘公園、下白水第1、同第2児童公園及び緑地の用地を取得して整備。市制5周年記念の6万本植樹計画は51年

から5年間に3万本を達成しました。

また、48年から着手しました公共下水道事業は桜ヶ丘地区で供用を開始したのち、春日原、昇町の処理分区分を整備、供用開始区域拡大に努めます。

社会福祉

身障児通園施設「蛍光園」が開園されて、早くも10年余になります。同園の管理、運営に当たっている市社会福祉協議会は54年、社会福祉の堅固な「城」となる社会福祉センターを建設しました。

これに先立ち、49年、部に昇格して陣容を固めた市福祉事務所が社協と緊密に連携して、「社会福祉」と取り組んでいます。

68歳以上の老人医療無料化は49年7月1日から実施され、おとしよりには大きな支えになっていますが、もう一つのオアシスは老人福祉センター「ナギの木苑」の開園でした。56年5月6日から本年4月

「住みよいまち」づくりへ

30日まで1年間の利用者総数は、3万2千32人、1日平均117人の入館者があり、圧倒的に多かったのは60歳～79歳のおとしよりでした。

地区の老人施設では、徳利・桜ヶ丘・上白水・白水池・東郊永の老人憩いの家が、この10年間に新築、整備されました。

また、元氣な老人の方には、51年から中央公民館で開講されている老人大学での学習が活発で、なかでも文化会館にはすばらしい陶芸窯室が付設されて、他のコースの学習生はうらやましそうです。

なお、幼児保育施設では大和、須玖、白水の3保育所が設置され、市立保育所は7つとなりました。

教育・文化

10年間に建設された学校教育施設は須玖、春日南・大谷および天神山の各小学校と春日西中学校の5校で、2年に1校の割りの学校建設ペース。春日の旧米軍基地跡にできた県立春日高校は開校5周年を迎えました。社会体育施設では、市民プール（47年）市民体育館（48年）市民スポーツセンター屋外運動場（49年）が相次いで完成しました。

8月には、市民希望の文化会館が落成、開館し、13団体2千人の会員を擁する市文化協会関係者の喜びはもろん、これによって春日市に大きい文化の灯が点じられました。

青少年の福祉増進には、子どもたちに良い遊び場を与えたいと、須玖南地区に建設された市立児童センターが5年4月オープン。なお、この夏は第1回春日市少年の船を沖繩に出航させて、団員402名の洋上研修を実施。昨年7月には西独スポーツ少年団との交流が行われました。

明るい文化の灯ともる

また社会教育施設はちくし台公民館と春日原・千歳・春日・宝町および大和町の5共同利用施設が建設されました。

市政10周年記念式典のアトラクションで曲技を見せる博多独楽（はかたこま）は、日本の古典芸能の一つとして四百年の長い歴史をもっています。

博多独楽が全国に隆盛をきわめたのは元禄のころで、中石堂町からでた藤田市太郎が、時の帝の御えい覧を賜わり、独楽師として、菊桐の御紋を拝領したのは元禄十四年のことです。

現在、博多独楽宗家・筑紫珠楽（ちくし・しゅらく）に伝承され、昭和三十三年、福岡県無形文化財保持者に指定されています。博多独楽は、もともと曲技として生まれたのではなく、子どもの遊びに



筑紫珠楽さんの「羽根つき」独楽

伝統に生きる 古典芸能「博多独楽」

使われた独楽の芯棒が上部に貫きぬけた、上芯と下芯のある田楽（でんがく）刺しの独楽が出来てから曲技も発展していったものです。博多独楽の現在の曲技には立ち

技が多く、記念式典のあとに出演する宗家二代目・筑紫華楽さんの特技は「糸渡り独楽」「刃渡り独楽」「風車独楽」などで、服装は袴・袴の「滝の白糸」スタイル。

わたしたち の ページ

第9回春日市文化祭開幕

第9回春日市文化祭は、いよいよ11月2日から文化の日をはさんで4日までの3日間、文化会館で開催されます。

11月2日から4日まで3日間

文化会館へどうぞ

会場には、絵画・彫刻や学習の成果など各部門の作品総計約1千500点が各コーナーに展示され、また小ホールで、民謡なども催される予定です。市民のみなさんのご観賞をお待ちしていますので、ぜひご来場ください。

〔日時〕 11月2日(火)～4日(木)
午前10時～
午後4時30分

〔会場〕 春日市文化会館

主催 春日市教育委員会
後援 春日市文化協会
春日市町内公民館
連絡協議会
春日市婦人団体
連絡協議会

文化祭展示品

〔菊花〕
〔盆栽〕
〔生花〕

〔美術〕
絵画・彫刻・写真・書・工芸ほか
〔手芸〕
編物・染色・造花
刺しゅう・その他
〔社会教育学習展〕
〔婦人団体展〕

※ 菊花、盆栽は管理のため展示は第3日(4日)正午までとなっています。

暮らしに役立つ税

17日まで「税を知る週間」

11月11日から17日までは「税を知る週間」です。

この機会に、わたしたちの生活上向のため税金がどのように使われているか、教育費を例にとってみましょう。

〔教育費〕
小学生1人当たり約43万円の税金が使われています。

わたしたちの身の回りで生きて

いる税金、具体的には、どのように暮らしを支えてくれているのでしょうか。

たとえば教育費、公立学校の生徒1人当たり税金による負担額(年間)は次のとおりです。

小学生 約43万円
中学生 約53万円
高校生(全日制)約59万円

これを、わたしたちが納める税金(直接税)と比較してみますと年収100万円の夫婦と子ども2人のサラリーマン家庭で、1年間に納

める税金は所得税(国税)と住民税(地方税)あわせて約12万円です。もちろん、わたしたちが納めるのは、所得税や住民税といった直接税ばかりではありません。間接税も納めています。酒税や物品税、砂糖消費税、入場税などがそうです。このような間接税も、教育費をはじめいろいろな分野に還元され、暮らしに役立っています。文字どおり、この社会にあなただけが生きているのです。

(消費税率著)

▶ がん予防の常識12カ条 ◀

(資料) 国立がんセンター

- | | |
|-----------------------------|------------------------------|
| ① 偏食しないでバランスのとれた栄養をとる。 | ⑦ 塩辛いものを多量に食べない。余り熱いものはとらない。 |
| ② なるべく同じ食品を繰り返して食べない。 | ⑧ ひどく焦げた部分は食べない。 |
| ③ 食べ過ぎを避ける。 | ⑨ かびの生えたものは食べない。 |
| ④ 深酒はしない。 | ⑩ 過度に日光に当たらない。 |
| ⑤ 喫煙は少なくする。 | ⑪ 過労を避ける。 |
| ⑥ 適量のビタミンA、C、Eと繊維質のものをよくとる。 | ⑫ 体を清潔にする。 |

第5回 春日市民俳句大会

第5回春日市民俳句大会は去る9月26日、春日市文化会館で開催、応募45句中から次の通り特選されました。外に住作入選60句。なお、選者は松井麻射刀、林十九板、岡部六弥太の諸先生でした。

〔春日市長賞〕
三伏や嵐越めて笑く燈籠が

有本秀須子

〔春日市議会議員賞〕
兜虫光らるる羅に闘へり

岩崎 敏子

〔春日市教育委員会賞〕
トラツタの窓より足裏昼寝刻

井上 利規

〔西日本新聞社賞〕
故午に風の遊べる野垣光

立石 和子

〔春日市文化協会賞〕
軒端まで瓦礫山なす梅雨出水

梅本 弥生

〔春日市俳句協会賞〕
ボケットに嵐の小袋葉草刈る

加来みつ江

教会の昼を鐘鳴る原爆忌

原田 次郎

〔春日句賞〕
秋天や木屑飛び散る切込場

岩崎 敏子

茂吉讀む夜長の灯低くして

加来みつ江

香煙の増殖と化して地蔵盆

後藤 哲子

續ひてそのまま併くる秋露

畑尾吟行子

文字樹のたおやかにして
生きぬ伸

吉田 妙子

栗刺くやベートーベンの
曲に酔ひ

立石 和子

捨て切れぬ古琴壁に夜の秋

吉田美穂子

コスモスに千輪通りの雨上る



須玖の杜 須玖小学校から110年(その二)

須玖小学校創設の地は一体どこだったのでしょうか。実は「ここです」と教えてくれる生き証人は今となってはいないのです。しかし、いくつかの書き物と当時の状況を調べることで、ほぼ推察できます。

昭和29年編集の「春日町郷土誌」には「武末基太郎宅地」とだけ書かれています。正確に言えば明治6年当時は基太郎氏の宅地ではなく、氏の父で戸長(村長)でもあった六平氏(大正7年79歳で没)の屋敷うちであったはずですが、現在は六平氏から三代目の辰雄氏の名義になっており、今住まわれているのは、氏の縁者にあたる武末英男さんです。

岩崎 敏子
蛇穴に入る存分に陽にまみれ
携武夫美子

忘れられた郵便貯金通帳
長い間お金の出し入れがない古い郵便貯金通帳——残高も少ないからと、たんすの中に入ったまま

「福岡県教育百年史」には須玖小学校設立の地は「須玖村」。校舎は「旧民家」となっています。また、別の記録では「僧宅ニテ創立」となっています。

「消息往来」と「実話教」
須玖小創設地の決め手となる鍵



須玖小創設地の決め手となる鍵

「この「旧民家」と「僧宅」にあると思われる。「旧民家」借宅」は実は寺子屋だったのです。

まになつて……そんなことはありませんか。
郵便貯金は、預け入れや払い戻しがないまま、10年間が過ぎますと、預け主としての権利がなくなり、預け主としてお金の利用ができません。

「学制」実施初期の教場(教室)はほとんどが寺子屋からの積すべりだったのです。

「学制」実施初期の教場(教室)はほとんどが寺子屋からの積すべりだったのです。

「学制」実施初期の教場(教室)はほとんどが寺子屋からの積すべりだったのです。

「学制」実施初期の教場(教室)はほとんどが寺子屋からの積すべりだったのです。

「学制」実施初期の教場(教室)はほとんどが寺子屋からの積すべりだったのです。

を貯金の預け主に返ります。その後2ヶ月過ぎても郵便貯金の利用がないと、預け主の権利がなくなります。

「学制」実施初期の教場(教室)はほとんどが寺子屋からの積すべりだったのです。

「学制」実施初期の教場(教室)はほとんどが寺子屋からの積すべりだったのです。

「学制」実施初期の教場(教室)はほとんどが寺子屋からの積すべりだったのです。

「学制」実施初期の教場(教室)はほとんどが寺子屋からの積すべりだったのです。

「学制」実施初期の教場(教室)はほとんどが寺子屋からの積すべりだったのです。

ある時「あすこが寺子屋じゃった」といって、ときどき寺子屋の話をしては「行ったり、行かんじやったりしよった」といって笑っておられたそうです。また、明治22年生まれの朝東民さん(「ええ、長屋のごさいまして」と寺子屋の建て物が残っていたことを話してくれました。東民さんのお母さんは六平氏の長女で、道をへだてたすぐ隣の朝東に嫁いでこられたのです。ですから、東民さんもお母さんから昔のことをよく聞かれています。いりません。

11月のこよみ



- 1日(月)・全国青少年健全育成強調月間、文化財保護強調月間
・不用品市出品受付締め切り
- 2日(火)・春日市文化祭(～4日)
- 3日(水)・春日市制10周年記念式典
- 5日(金)・年賀はがき売り出し
- 10日(水)・手足の不自由な子どもを育てる運動(～12月10日)
・税を知る週間(～17日)
- 11日(木)・市動産公売(市民体育館)
- 23日(水)・勤労感謝の日
- 25日(金)・秋の全国大災子防運動
- 30日(水)・国民健康保険税、国民年金保険料、市営住宅使用料、保育所保護者負担金納期限

来春 小学校就学児の健康診断を実施

昭和58年度の小学校就学予定児の健康診断を次の日程で実施いたしますので、もれなく受診されるようお願いいたします。

健康診断日	学区
11月10日(水)	春日原小 須玖小 大谷小
11月11日(木)	春日西小 天神山小
11月17日(水)	春日東小 春日南小
11月18日(木)	春日北小 春日小

なお、入学生定者(昭和51年4月2日生まれ～同52年4月1日生まれ)にはハガキで通知します。
(学校教育課)

春日市人権相談所を開設

～気軽においでください～
みなさんの身近で不当な差別を受けたり、虐げられている人などはありませんか。また、人権問題に限らず、いろいろな問題でお困りの方は、気軽に相談ください。相談は無料で秘密は守られます。

- とき 12月6日(月)
- 場所 午前10時～午後3時
市役所西別館3階和室
- 相談員 福岡法務局職員

保留地の公開抽選

白木原駅西側一帯の
県の区画整理事業地

県では、国鉄鹿児島本線、白木原駅西側一帯で区画整理事業を行っておりますが、近く保留地を売り出します。売り出しの方法等は

成人病予防を中心の「健康教室」開講

健康に対しての正しい知識と実践方法を、市民のみなさんに学んでいただくための「健康教室」を開講します。

今回は、特に成人病を予防する運動のやり方について、博多保健所今村所長の講義を準備、下記プログラムで実施します。受講希望者は衛生課まで、はがきか電話で申し込んでください。はがきには①住所②氏名③年齢④電話番号⑤健康状態を記入のこと
(募集人員) 40名
(締め切り) 11月10日(ただし、人数になり次第締め切りです)

(会場) 春日市健康センター(中央公民館内)

次のとおりです。

- 一、売り出し区画数 16区画
- 二、売り出し方法 公開抽選
- 三、抽選日 11月21日(日)
- 四、申込み受付 11月4日から11月7日まで
- 五、申込み先
春日市原町3丁目3番地
福岡県春日建設事務所

なお、パンフレット(抽選参加申込書添付)は、春日市役所にもあります。

「健康教室」プログラム

日・時	講座内容と講師
11月11日(水) 9:30～12:30	○開講式 ○「成人病予防について」 ○あなたの味覚チェック
11月18日(水) 13:30～15:30	○「高血圧を予防するには」 善 猛内科医院長
11月24日(水) 9:00～12:00	○「成人病を防ぐ食事」と調理実習 緒方尚子中村大学教授
11月30日(水) 13:00～16:00	○「成人病を防ぐ効果的な運動方法」と運動処方 今村英夫博多保健所長
12月7日(火) 13:00～16:00	○「これからの健康づくり」 九大健康科学センター教授

動産の公売について

市税の滞納処分のため、次のとおり実施します。
○日時 11月11日(水)午後1時30分から(受け付け12時)
○場所 春日市民体育館2階
○公売物件

終戦当時の引揚者の方へ

通貨・証券などを
お返ししています

税関では、お預かりしている次の通貨・証券などをお返ししています。
●終戦後、外地から引き揚げてこられた方が、上陸港の税関、海運

テレビ、クーラー、暖房機、グリル、反物、男物大島、ぞうり、バックセット、証券、八掛付着尺、その他の雑貨
なお、公売はせり売りで行いますが、売却により中止することがありますので、前日に一度お確かめください。

局に預けられた通貨・証券など
●外地の集結地において総領事館などに預けられた証券などのうち日本に送還されたもの
返還の申し出は、ご本人ばかりでなく、ご家族の方でも結構です。お心当たりの方は、上陸港を所轄する税関または最寄りの税関へお問い合わせください。

老 齢 年 金 の 計 算 方 法

老齢年金額は次の①と②を合わせた額です。

① 基本額

$$(1,680円 \times \text{納付月数} + 1,680円 \times \text{免除月数} \times \frac{1}{3}) \times 1,122$$

② 高齢者加算

昭和5年4月1日以前に生まれた人には、次の額が加算されます。

$$650円 \times (300 - \text{加入月数}) \times \frac{\text{納付月数} + \text{免除月数} \times \frac{1}{3}}{\text{加入月数}} \times 1,122$$

(1)+(2) = 1年間に受ける年金額

≒ 上段右の1,122はスライド率

計 算 例

ことし満60歳になった大正11年4月生まれの人(65歳からの年金額)

○国民年金加入期間

昭和36年4月～昭和57年3月 (21年間)

○全期間保険料完納

252月 (21年間)

①基本額

$$1,680円 \times 252月 \times 1,122 = 475,009円$$

②高齢者加算

$$650円 \times (300 - 252月) \times \frac{252}{252} \times 1,122 = 35,006円$$

年金額 (1)+(2)

$$475,009円 + 35,006円 = 510,015円$$

50円未満切り捨て、50円以上切り上げ

年額 510,000円 (月額42,500円)

あなたの国民年金は

いくらになりますか
計算方法はこうです。

毎月、かけ金をしていても、自分の年金がいくらになるか、ご存知ない人も多いようです。

そこで、老齢年金の計算方法をご紹介します。

テレホンサービス
「ご存知ですか」

情報化時代の現在、電話は、ただ単に通話用としてではなく情報収集の有効手段として、その活用は、ますます高まっています。電話公社では43年頃から電話の利用方法の案内をり番(7211-0000番)サービスで実施していますが、その後、各種民間企業のテレホンサービスが次々と誕生し、暮らしの中で情報提供の範囲

がだんだんと広まっています。

利用する側もダイヤルするだけで、いつでも手帳に聞くことができ、利用も増えていきます。被験者電話局でも、テレホンサービスの企画についてのご相談をお待ちしております。

現在、実施されている主なテレホンサービスを紹介します。ぜひ

暮らしのダイヤル (台所情報)	(721)6244
那珂川町大災、防火情報	(953)0119
電話の利用方法	(721)5599
スポーツニュース	(669)1313
空くじ当せん番号案内	(712)6692
英語教室	(713)7163
観光レジャー	(441)5151
育児案内	(441)0531

ひ一度ダイヤルください(有料ですが、ダイヤル通話料と同じ料金です)

不用犬引き取り時間
変わります

不用犬は、左記の要領で引き取ります。

【場所】市役所衛生課
【日時】毎週火曜日と金曜日
午前9時～午前10時まで

ただし、火曜日と金曜日およびその翌日が休日の場合は引き取りは中止します。

※ 印鑑が必要です。

なお、最近、飼い犬の放し飼いをしている方がありますが、放し飼いはたとえ数分であっても、昼夜を問わず法で禁止されています。マナーを守り正しく飼いまししょう。

かすかの目

昔前は、レンゲや菜の花がいっぱいだった地区も、今では高層ビルが林立し、各家庭から排出されるゴミ、排水等でややもするとまらの美観が損なわれがち。こうした中で周囲の環境・美化が損なわれると、住民は、すぐ責任を行政側に転嫁しがちです。◆お互いに自分達が出すゴミは所定の場所にきちんと、また家庭排水のちよつとした処理は自分で出来る限りするよう心掛けますと、まらの美観は自然に保たれ、生活環境も

ずっと良くなると思います。◆住民一人ひとりが、「自分達のまらは自分達の手できれいにする」という気持ちで、道路や側溝周辺の美化作業を、誘い合って進めて行く中に、コミュニケーションづくりの場が生まれるのではないのでしょうか。◆そして、どうしても住民の力で処理できない面は、行政の責任で処理して行くところに、明日の春日市の「明るい展望」が開けて行くのではないのでしょうか。

(今稿)



植えましよう

市の花ユリ

10月から1月までは球根植えの季節です。多い秋植え球根のうち市の花に選ばれているユリを特にとりあげてみました。

ユリの球根植えは10月・11月が適期です。

球根を入手されたら、できれば43℃・45℃の温湯に1時間つけます。この温湯処理で球根は休眠から抜け出し、活力がふえてネグニの害も防げます。

【庭に植える場合】

植え場所は土の乾きにくいところを選びます。そして植え土にダズストン5〜6粒を混ぜますとアブラムシを防げます。

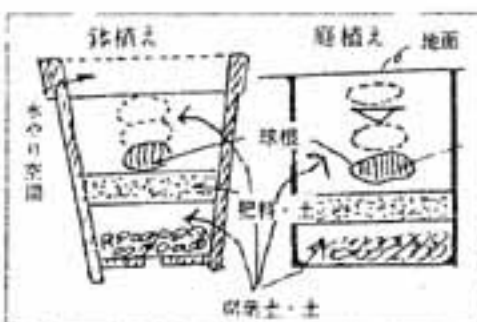
植え穴の深さは球根の高さの6〜7倍くらい。植え穴の底に堆肥・腐葉土を土に混ぜて敷き、その上に球根1球当たり大きじ1ばいの化成肥料または魚肥・木灰・堆肥を施して土をかけ、球根を埋め、最後に腐葉土を混ぜた土をかけま

す。球根の深さは球根の2・5倍分。12・2月発芽後、第1回の追肥をします。

【鉢に植える場合】

室内での観賞用におすすめします。球根の大きさによりますが、4号鉢（直径12cm）に球根2つ、5号鉢（直径15cm）に3つぐらいが適当です。茎が伸び花が咲いたとき倒れないように、やや深め（10〜15cm）に植えて肥料は地植えの場合を参考に、じゅう分与えてください。

鉢植えのさい、水やり空間をとることを忘れないよう。また冬の間は乾燥を防ぐため、1日1回水を与えるか、鉢ごと土中に埋めるかしてください。



⑩ (花) のある暮らし

第11回「よりよい消費生活展」

不用品市もひらきます

市民スポーツセンターで

第11回「よりよい消費生活展」

を次のとおり開催します。私たちが、消費生活において知っておかなければならない知識や情報を「消費生活いろはかるた」にまとめ、パネルと実物を使い展示します。ぜひお出かけください。また同時に不用品市も開きます。なお、不用品市の出品受け付け

第11回「よりよい消費生活展」は10月31日、11月1日の両日午前10時から午後3時まで市民スポーツセンターで行います。

◇とき 11月2日(水)4日(木) 午前9時〜午後5時

◇ところ 市民スポーツセンター

主催 春日市・春日市消費者の会

春日市婦人団体連絡協議会

第5回春日市舞踊連盟

発表会のお知らせ

〔日時〕11月21日(木)午前10時から(会場)春日市文化会館ホール (入場料) 無料

日本舞踊・民謡・パレオなど日頃の練習の成果を年に1回みなさんに見て頂きたく、老いも若きも張り切ってあります。ご近所お誘い合わせてお気軽にご来場ください。

健康づくり

食卓の見直しを

目立つアンバランス

わたしたちの食生活は、以前に比べると豊かになり、栄養の取り

例えば、エネルギーについては見ると、厚生省が定める「日本人の栄養所要量」を20%以上も取り過ぎていて世帯が全体の約4分の1あります。タンパク質についても約2割が取り過ぎの世帯、逆に不足している世帯も2割ぐらいです。毎日同じような献立では栄養のバランスが偏ってきます。季節の食品を盛り込んだり、肉を食べた

ら次の食事では魚という具合に、食卓に変化をつけましょう。おかずは肉、魚、卵などタンパク質を中心にして、野菜、くだものを付け合わせ、なるべく数多くの食品を組み合わせて食べることで、栄養をバランスよく取るにつけていきます。

インスタント食品や加工食品は手軽さが受け、利用する人が増えています。しかし、思ったよりも多量の糖分が含まれていたり、保存性を高めるなどの理由で、いろいろな添加物が使われていることがあり、常食していると栄養のバランスが崩れる恐れがあります。取り過ぎは禁物です。

方も改善されてきています。厚生省が毎年発表する「国民栄養調査」を見ても、タンパク質やビタミン類の摂取量が徐々に増え、摂取量では、穀類、なかでも米への依存度が年々減ってきています。全体的に見ると、わたしたちは以前よりも数多くの食品から、体に必要なさまざまな栄養を取るようになってきた、と言えます。

しかし、世帯別、個人別で見ると、栄養の取り方にアンバランスのあるのが目立ちます。個々の栄養素について取り過ぎの人と、不足している人とのバランスがあることです。

11月の水道修理当番店

11月1日(水)〜11月30日(木) 茨城商會(週) 6155

(週)038661夜間専用

11月中の漏水修理等については右の業者が、春日郡阿河水道企業団(週)7001に連絡ください。