

みんなで春をつくろう



Kasuga

[市報 かすが] 令和2年6月15日号

ユリノキ (別名チューリップツリー)

奴国の丘歴史公園で撮影。チューリップのような形をした黄色い花が特徴。

- P02 食生活と運動 気を付けたいポイント
- P04 スポーツ活動関係団体会員募集
- P06 新型コロナウイルス感染症対策に係る追加支援策
- P07 市からのお知らせ
- P11 情報ひろば

国勢調査
2020

2020
6/15
vol.1167

掲載している催しが、新型コロナウイルスの感染拡大で中止・延期になる場合があります。
開催については、市ウェブサイトまたは問い合わせ先で確認してください。

心と体の健康を維持していくために

食生活と運動 気を付けたいポイント

県の緊急事態宣言は解除されましたが、なるべく外出を控えたり、在宅勤務を継続したりしている人は少なくありません。このような生活が長引くと、心身の機能低下が懸念されます。新型コロナウイルス感染症を予防しながら、自宅にいる時間を有効活用して、日々の生活を充実させましょう。



まずは感染予防

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、手洗いや咳エチケットです。16ページに正しい手の洗いや咳エチケットについてイラストで掲載しています。

●手洗い

外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などごまめに手を洗いましゅう。洗い残しが多いのは、指先や爪、指と指の間、手首です。手洗いのポイントを分かりやすく紹介している動画もあります。

厚生労働省動画チャンネル

④ [http://www.youtube.com/watch](http://www.youtube.com/watch?v=Eph4JmZ244A)

?v=Eph4JmZ244A

●咳エチケット

感染症を他者に感染させないために、咳・くしゃみをする際、マスクやティッシュ、ハンカチ、袖などを使って口や鼻を押さえましょう。

食生活

ウイルスに負けない体をつくるためには、バランスのとれた食事、適度な運動、十分な睡眠が重要です。食事は、主食・主菜・副菜をそろえて1日3回取りましょう。また、決まった時間に食事することで生活リズムが乱れるのを防ぐことができます。

●免疫力を上げる食事のポイント

▽良質なタンパク質を取る

魚・肉・卵・大豆製品などのタンパク質を多く含む食品を毎日1つは取り入れましょう。

▽抗酸化作用を持つビタミンA・C・Eを取る

緑黄色野菜やレバーなどに含まれるビタミンAは、喉や鼻などの粘膜を強化します。ビタミンCは野菜や果物に、ビタミンEはナッツ類や魚介類に多く含まれています。

▽腸内環境を整える

納豆、みそ、ヨーグルトなどの発酵食品は、腸内の善玉菌を増やします。また、食物繊維は善玉菌の餌となる他、便秘改善にも効果的です。

食中毒に注意

外出自粛などの影響で、今まではあまり自炊しなかったけれど、この機会に自炊を習慣づけようとしている人も多いのではないのでしょうか。しかし、梅雨時期は食中毒が起りやすいので注意が必要です。食中毒菌に気を付けながら、料理を楽しみましょう。

食中毒予防の3原則

- ▽菌を付けない
 - ・こまめに手を洗う
 - ・生の肉や魚は他の食品と分けて保管する(購入時もビニール袋に入れるなどの工夫を)
- ▽菌を増やさない
 - ・購入後の食品はすぐに冷蔵庫へ
 - ・調理中の食材や残り物を長時間室温に放置しない
- ▽菌をやっつける
 - ・食材は十分に加熱する(電子レンジを使うときは加熱むらがないように注意)
 - ・使った道具は洗浄する(肉や魚を切ったまな板は、洗浄後、アルコールや熱湯で消毒する)

●おすすめのレシピ

サバとトマトのオープンオムレット

エネルギー156kcal、塩分0.7g



材料(4人分)

- ▽サバの水煮缶…1缶
- ▽玉ネギ…1/4個
- ▽ホウレン草…1/2袋
- ▽ミニトマト…4個
- ▽卵…4個
- ▽塩こしょう…少々
- ▽オリーブ油…適量

作り方

- ①玉ネギは1cm角、ホウレン草は2〜3cmの長さのミニトマトは半分に切っておく。
- ②サバは汁を切り、身をほぐしておく。卵は塩こしょうをして溶いておく。
- ③フライパンにオリーブ油を入れ、玉ネギを炒める。しんなりしたら

運動

- ④卵が半熟になったら、ミニトマトを並べ、ふたをして弱火で4〜5分加熱する。
- ⑤全体に火が通ったら、食べやすい大きさに切り分けて完成。

在宅勤務などで歩く機会が大幅に減少し、運動不足を感じている人も多いと思いますが、適度な運動は心身の健康維持に欠かせないものです。ここでは、自宅でする簡単なエクササイズを紹介します。

●胸のストレッチ



体の後ろで手を組み、胸を張る

●もも前のストレッチ



片脚を曲げ、上半身を後ろに倒す

●腰のストレッチ



片膝を立て、手で膝を内側に押しながら体を後ろにひねる

●体の側面のストレッチ



背筋を伸ばし、腕を上にあげて体を横に倒す

ジョギング、ウォーキングをする際は、なるべく人が少ない時間や場所を選んで少人数で行いましょう。また、すれ違うときは十分な距離をとるよう、お互いに配慮しましょう。

問い合わせ先

- ▽予防・食生活に関すること
- 健康スポーツ課健康づくり担当
- ☎(500)11134
- F(500)0051
- ▽運動に関すること
- 高齢課高齢者支援担当
- ☎(558)12065
- F(584)3090
- ID1006127

スポーツ活動関係団体会員募集

※見学希望の人は、事前に連絡してください。

春日市体育協会 ☎(574)9131 📠(574)9138

(チーム名・対象・代表者連絡先)

春日市バレーボール協会

▷コスモクイーン(9人制)
18歳以上の女性
新ヶ江 ☎090(9076)2310

▷春日西(9人制)
18歳以上の女性
中武 ☎090(9489)7109

▷天神山(9人制)
市内在住の18歳以上の女性
光延 ☎090(8626)7777

春日市柔道協会

▷春日市柔道育成会
5歳以上
本田 ☎080(4693)4491

春日市剣道連盟

※対象はすべて5歳以上です。

▷春日光龍会
林田 ☎090(7452)2531

▷大谷洗心会
山内 ☎080(6453)9080

▷春日剣道若水館
田代 ☎090(2516)7581

▷春日原練成会
榎木 ☎090(4995)7198

▷春日聖剣会
高田 ☎090(7151)6231

▷春日錬武会
川上 ☎090(8412)9389

▷日拝の里振武会
糸山 ☎090(8395)1579

▷春日市筑葉会
神笠 ☎090(7466)7510

▷春日博勝会
樋口 ☎090(1516)3890

春日市ソフトテニス連盟

▷春日ウィンディークラブ
20歳以上
東 ☎092(586)9445

▷春日ジュニアソフトテニスクラブ
小学生高学年
横山 ☎092(596)0947

▷春日中学生ソフトテニスクラブ
中学生女子
宮本 ☎090(2589)0350

春日市ゲートボール連合会

▷日の出/岡本/須玖南/若葉台/惣利
18歳以上
高尾 ☎090(9797)7172

春日市卓球協会

▷マンデーズ(ラージボール)
40歳以上
有吉 ☎090(3075)0688

▷春日すみれ
20歳以上
宇野 ☎092(572)6635

▷春日コスモス
20歳以上
大盛 ☎080(2692)4640

▷春日ふたば
20歳以上
古川 ☎080(2721)5773

▷カトレア
中学生以上
未弘 ☎090(9655)7660

春日市テニス協会

▷春日フレッシュテニスクラブ
50代~60代
武田 ☎080(8375)0079

▷グレイステニス
20歳以上
友石 ☎090(7393)0692

春日市バドミントン協会

▷春日さくら
20歳以上の女性
玉利 ☎090(4984)1145

▷春日みどり
市内在住の20歳以上の女性
富田 ☎090(7923)2371

▷春日クラブ
20歳以上(学生を除く)
大村 ☎090(5936)4531

▷春日TNKクラブ
16歳以上
江藤 ☎090(2581)0025

▷白水ジュニアバドミントンチーム
5歳~高校生
有馬 ☎070(5482)2118

▷春日リリース
市内在住の20歳以上の女性
川畑 ☎090(6967)0279

▷翔乱クラブ
18歳以上 ※高校生は要相談となります。
芝井 ☎090(3893)9298

▷春日ジュニアバドミントンクラブ
小学1~4年生 ※5,6年生の経験者も可能です。
山下 ☎090(2857)4558

▷春日ためきクラブ
16歳以上
青木 ☎070(4784)4397

春日市空手協会

▷筑紫支部晟心館
5歳以上
橋口 ☎092(572)9136

▷春日支部
6歳以上
坂田 ☎090(8397)2037

▷須玖支部
小学生以上
金子 ☎090(9729)1012

▷春日西支部
5歳以上
橋口 ☎092(572)9136

▷春日南支部空翔館
5歳以上
古川 ☎092(515)5741

春日市水泳連盟

- ▷活人会水ウオーキングサークル
5歳以上
執行 稲永 ☎092(593)8933

春日市ラグビーフットボール協会

- ▷春日リトルラグーズクラブ
3歳～中学生
西村 ☎090(3410)2683

春日市相撲連盟

- ▷春日少年相撲クラブ
小・中学生
佐藤 ☎090(1469)9868
- ▷猷相撲キッズ
5歳～小学生
満永 ☎080(8397)5447

少林拳春日連盟

- ▷高山少林拳勝龍館道場
5歳以上
稲永 ☎092(595)0112

春日市バスケットボール協会

- ▷ミニバスケット
市内小学生
戸坂 ☎090(9078)8586

春日市スポーツ少年団 ☎(558)0294(日兼用)

(チーム名・対象・代表者連絡先)

ソフトボール

- ▷大谷スポーツ少年団
大谷小学校の小学1～5年生
吉賀 ☎090(4992)8588
- ▷春日原スポーツ少年団ブラックドラゴンズ
春日原小学校の小学生
坂本 ☎090(7163)9189
- ▷須玖第三スポーツ少年団
春日北小・須玖小学校の小学1～5年生
山下 ☎090(7446)8505
- ▷天神山レッドスターズスポーツ少年団
天神山小・白水小学校の小学1～5年生
杉田 ☎090(3660)8171
- ▷紅葉ヶ丘スポーツ少年団
春日南小学校の小学1～5年生
矢野 ☎090(7359)8753

- ▷春日野ライオンズスポーツ少年団
春日野小学校の小学生
岩切 ☎090(1483)8005
- ▷小倉第一ジュニアホークススポーツ少年団
春日小・須玖小学校の小学生
高橋 ☎090(3182)8272
- ▷千歳ビクトリーズ
春日東小学校の小学1～5年生
浅田 ☎090(4588)6513
- ▷日の出ホークススポーツ少年団
日の出小学校の小学生
佐藤 ☎090(4581)3879
- ▷春日西小ソフトボールクラブ
春日西小・白水小学校の小学生
横山 ☎090(5947)2882

硬式野球

- ▷福岡春日ボーイズ(小学生の部)
小学生
船間 ☎090(5088)5533
- ▷ヤング筑紫エンデバーズ
中学生
牧 ☎090(6425)9379
- ▷福岡春日ボーイズ(中学部)
中学生(2年生以下)
松尾 ☎090(2390)6759

バレーボール

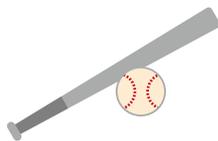
- ▷春日ジュニアバレーボールクラブ
小学生男子
吉市 ☎090(9483)4832
- ▷天神山ジュニアバレーボールクラブ
小学1～5年生
戸上 ☎090(5924)7801
- ▷春日フレンズバレーボールクラブ
春日市および近隣市の小学生女子
松本 ☎090(8223)5974

軟式野球

- ▷春日少年野球
春日市および近郊の小学生
永治 ☎080(1798)5821

少林寺拳法

- ▷少林寺拳法春日スポーツ少年団
5歳～高校生
鷺巣 ☎090(3603)7921
- ▷少林寺拳法春日西スポーツ少年団
小・中学生
藤本 ☎090(9792)1797



総合型地域スポーツクラブ

NPO法人春日イーグルス

☎(595)5197 F(586)9066
URL <http://eagles.ciao.jp/>

NPO法人ふくようスポーツクラブ

☎(581)7700 F(581)7916
URL <http://fukuyosports.com>

新型コロナウイルス感染症対策

緊急支援策(第2弾)を決定

新たな緊急支援策(総支援額：1億9479万5000円)をお知らせします。第1弾(総支援額：4億1585万8000円)と合わせると、支援総額は、6億1065万3000円となります。

事業主に対する支援

春日市事業所支援金

対象者 6月1日以前から市内に事業実態があり、市内に主たる事業所がある中小企業者(法人・個人)

給付額 5万円(1事業者1回)

申請期限 8月31日(月)(消印有効)

申請方法 郵送で申請する

※申請書は市ウェブサイトで入手してください。

問い合わせ先 地域づくり課商工農政担当

☎(584)1111(代)

☎(584)1153

☎1006227

障害福祉施設等従事者特別支援金

対象者 6月1日現在で、市内の障がい福祉サービス事業所を運営している者(2月～4月にサービス提供実績のある場合に限る)

給付額 5万円(1事業者1回)

問い合わせ先 福祉支援課障がい担当

☎(584)1127

☎(584)1154

失業した人に対する支援

福岡県緊急短期雇用創出事業

▽市の会計年度任用職員として任用する

対象 新型コロナウイルス感染症の影響により働く場を失った人

※雇用人数や雇用期間などについては、市ウェブサイトなどお知らせする予定です。

問い合わせ先 人事法制課人事担当

☎(584)1130

☎(584)1145

▽高齢者施設等雇用促進事業

新型コロナウイルス感染症の影響により働く場を失った人を新たに雇用する高齢者施設など

に、雇用した人の給与を補助します。

問い合わせ先 高齢課指定指導担当

☎(558)1363

☎(584)3090

☎1006234

住居に関する支援

住居確保給付金の支給対象拡大

住居確保給付金の支給対象を拡大し、住居を失ったまたは失う恐れのある人に対し、家賃相当額を支援します。

問い合わせ先 くらしサポート「よりそい」

☎(515)2098

☎(581)7258

子育て世帯への支援

就学援助世帯に対して昼食費を支援

小・中学校の臨時休業に伴い、家庭の食費負担が増えていることから、就学援助受給世帯に対して昼食費支援金を支給します。

問い合わせ先 学校教育課学校保健担当

☎(584)1129

☎(584)1153

☎1005683



届いたら確認してください 介護保険サービスなどの利用状況のお知らせ

問い合わせ先 高齢課指定指導担当

☎(584)1111(代) ☎(584)3090 ☎1006273

「介護給付費のお知らせ」のはがきを、毎年3回(6・10・2月)送付しています。

はがきが届いたら、次の書類と見比べて正しく請求されているかを確認してください。

確認する書類

▷サービス利用票(ケアマネジャーが発行)

▷領収証(サービス事業所が発行)

チェックポイント

▷利用していないサービス事業所はないか

▷利用していないサービスの請求はないか

▷実際に使った日数よりも多くないか

▷利用者負担額が領収証の額と異なっていないか

※自分が利用していないサービスが「介護給付費のお知らせ」に載っていた場合は、サービス事業所やケアマネジャーに確認してください。また、解決できない場合は、高齢課(市役所1階)に問い合わせてください。

「介護給付費のお知らせ」は、介護保険サービスなどを利用した人に、利用内容や請求金額の確認をしてもらうためのもので、支払いを求めるものではありません。

介護保険サービス利用状況のお知らせ

サービス利用年月	1 サービス事業所	2 サービス種類	利用日数/回数	3 サービス費用合計額(円)	4 利用者負担額合計額(円)
令和元年 11月	△△ヘルパーステーション	訪問介護	1		
令和元年 11月	レンタルサービス	福祉用具貸与	8		
令和元年 11月	〇〇ケアプラン	居宅介護支援	31		
		計			

①サービス事業所：サービス事業所名が欄に入りきらない場合は一部省略して記載しています。

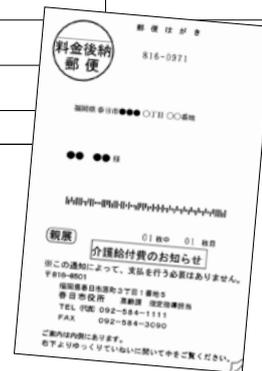
②サービス種類：利用した介護保険サービスの種類を略称などで記載しています。

③サービス費用合計額：利用したサービスにかかった費用の合計額です(サービス費用合計額=利用者負担額+介護保険等給付額)。

※介護保険の給付対象外となっている費用(食費、居住費、滞在費など)や、支給限度額を超えて利用した費用は記載されていません。

※「居宅介護支援」、「介護予防ケアマネジメント」については、利用者負担は0円ですが、保険給付があるため記載されています。

④利用者負担額合計額：③のうち利用者がサービス事業所に支払った額です。



子育て世帯への臨時特別給付金 公務員は申請が必要です

申請・問い合わせ先 こども未来課母子児童担当(〒816-8501市役所)

☎(584)1111(代) ☎(584)1115 ☎1005822

対象 次のいずれかに該当する公務員(特例給付受給者を除く。)

①勤務先から令和2年4月分の児童手当を支給されており、令和2年3月31日時点で春日市に住民登録がある人

②①以外で対象児童が中学校を卒業または死亡したことにより、勤務先から令和2年3月分の児童手当を受け、令和2年2月29日時点で春日市に住民登録がある人

対象児童 平成16年4月2日～令和2年3月31日に生まれた児童のうち、勤務先から令和2年4月分または3月分の児童手当の対象となっている児童

支給額 児童1人につき1万円

申請方法 勤務先から配布される申請書に必要事項を記載し「公務員児童手当受給証明欄」に証明を受け、請求者名義の通帳の写しを添付し、提出する。

※なるべく郵送してください。

申請期限 11月30日(月)(必着)

※令和2年4月(②の対象者は3月)以降に転入した人は、転入前の市町村に申請が必要です。申請期間は市町村によって異なりますので、転入前の市町村に確認してください。



介護保険施設などにおける食費・居住費(滞在費) 負担限度額認定の申請を受け付けます

申請・問い合わせ先 高齢課指定指導担当

☎(558)1363 F(584)3090 ID 1006265

介護保険施設・ショートステイ利用時の食費・居住費(滞在費)について、低所得者に負担軽減を行っています。

現在認定を受けている人の有効期限は、7月31日(金)ですので、期限内に更新手続きをしてください。

※預貯金などが単身で1千万円、夫婦で2千万円を超える場合は、軽減が受けられません。

対象

利用者負担段階	対象者
第1段階	<ul style="list-style-type: none"> ▷世帯全員(世帯を分離している配偶者含む。)が市町村民税非課税の人で、老齢福祉年金を受給している人 ▷生活保護などを受給している人
第2段階	世帯全員(世帯を分離している配偶者含む。)が市町村民税非課税の人で、併せて[合計所得金額+課税年金収入額+非課税年金収入額≤80万円/年]を満たす人
第3段階	<ul style="list-style-type: none"> ▷世帯全員(世帯を分離している配偶者含む。)が市町村民税非課税の人で、利用者負担第2段階該当者以外の人 ▷市町村民税課税層における特例減額措置(※1)の適用がある人

申請に必要な書類

- ▷介護保険負担限度額認定申請書(裏面:同意書)
- ▷本人および配偶者のマイナンバーカードまたは通知カード
- ▷介護保険証
- ▷本人および配偶者のすべての預貯金、有価証券にかかる通帳などの写し(直近の最終残高を記載したペー

ジ、銀行名、支店名、口座番号、口座名義が分かるページ、定期預金の記載ページなど)

※預貯金について、必要があると判断した場合には、申請書裏面の同意書に基づき、金融機関に照会することがあります。

※虚偽や不正行為によりサービス費の給付を受けた場合は、給付した額の返還に加えて、最大で給付額の2倍の加算額の支払いが課されます。

申請方法 7月13日(月)までに郵送か窓口で必要書類を提出する

※期限後も随時受け付けますが、審査に時間を要するため、決定通知が遅れることがあります。なお、申請日が8月以降の認定期間は申請日の属する月の初日以降になります。

※決定通知は、8月上旬に送付予定です。

※1 特例減額措置について

市町村民税課税により負担限度額認定を受けられない人で、介護保険施設に入所または入院していて、次の要件に全て該当する場合が対象です。

- ▷属する世帯の構成員の数が2人以上である
- ▷介護保険施設に入所または入院し、食費・居住費(滞在費)を負担している
- ▷世帯全員の公的年金などの収入額と年金以外の合計所得額から、施設の利用者負担(1割負担、食費、居住費(滞在費))の見込み額を除いた額が80万円以下である
- ▷世帯の現金、預貯金、有価証券、債券などの額の合計が450万円以下である
- ▷世帯がその居住の用に供する家屋、その他の日常生活のために必要な資産以外に利用し得る財産を所有していない
- ▷介護保険料を滞納していない



知っていますか 粗大ごみの出し方

問い合わせ先 環境課ごみ減量担当

☎(584)1111(代) F(584)1147 ID 1001168

ごみ袋に入らないものは、粗大ごみとして1世帯につき3点まで月1回の定期収集に出すことができます。

事前予約制で、毎月20日(土・日曜日、祝・休日の

場合は前営業日)の午後4時までに、各地区の担当収集業者に電話で予約してください。

※担当収集業者は、「市家庭ごみの正しい出し方」や、市ウェブサイトで確認してください。

※締切日間は予約の電話が込み合いますので、早めに予約してください。



社会福祉法人などによる 介護保険サービス利用者負担額軽減制度

申請・問い合わせ先 高齢課指定指導担当

☎(558)1363 F(584)3090 ID 1006265

低所得で生計が困難な人に対して、介護保険サービスの提供を行う社会福祉法人などが、利用者負担額を軽減します。

対象 要介護認定または要支援認定を受けている人で、次のいずれかに該当する人

- 生活保護を受けている人
- 次の全てに該当し、収入や世帯の状況、利用者負担などを総合的に勘案し、生計が困難と認定された人
 - ▷世帯全員の現年度(申請日の属する月が4月～7月の場合は前年度)市町村民税が非課税である
 - ▷前年(申請日の属する月が4月～7月の場合は前々年)収入が単身世帯で150万円、世帯員が1人増えるごとに50万円を加算した額以下である
 - ▷預貯金などの額が単身世帯で350万円、世帯員が1人増えるごとに100万円を加算した額以下である

ある

- ▷日常生活に供する資産以外に活用できる資産がない
- ▷負担能力のある扶養親族などに扶養されていない
- ▷介護保険料を滞納していない

軽減の割合 利用者負担額(介護保険サービス利用料1割負担額、食費、居住費(滞在費)、宿泊費)の4分の1(ただし、老齢福祉年金受給者は2分の1、生活保護受給者は10分の10)

対象サービス 介護保険サービス(一部を除く)

※生活保護受給者は、個室の居住費のみが軽減対象です。

申請に必要なもの

- ▷市社会福祉法人などによる介護保険サービス利用者負担額軽減対象確認申請書
 - ▷本人と世帯員(同一住所別世帯の人を含む)名義の全ての通帳
- ※窓口で写しをとります。



介護保険サービス利用者負担額 一部助成します

申請・問い合わせ先 高齢課指定指導担当

☎(558)1363 F(584)3090 ID 1006265

次の全てに該当する低所得者に対して、介護サービスの利用者負担額の3割を助成します。

- ▷世帯全員の現年度市民税が非課税である(同一の住所に居住し、生計を一つにしている人を含む)
 - ※著しく所得が減少した場合で、市長が特に必要があると認めるときはこの限りではありません。
- ▷生活保護法に規定する保護を受けていない
- ▷生活保護法に定める基準に基づいて算定した世帯の収入額が、助成基準額以下である
- ▷現金や預貯金などの世帯合計額が、助成基準額の2倍以下である
- ▷申請日前1年6カ月の間、介護保険料を完納している

申請に必要なもの

- ▷助成対象確認申請書
- ▷世帯の収入、介護サービス費・医療費の支出が確認できる書類(申請月を含む前3カ月分)
- ▷預貯金などの金額が分かるもの



募集します 令和3年春日市成人式実行委員

申込・問い合わせ先 地域教育課社会教育・読書推進担当

☎(575)4121 F(593)7380 ID 1001768

✉syakai@city.kasuga.fukuoka.jp

自由なアイデアで、思い出に残る成人式を一緒に作りませんか。

対象 新成人または20歳前後の人

活動内容 式典の運営やアトラクション・記念品の企画など

※月に数回、話し合いをします。第1回は、8月上旬にふれあい文化センターで実施予定です。

申込方法 電話、ファクス、Eメールのいずれかで、住所、氏名、年齢、電話番号、メールアドレスを伝える。

○令和3年春日市成人式

日時 令和3年1月11日(月)・(祝)

午前10時30分～正午

場所 クローバープラザ大ホール(原町3-1-7)

※事前の申し込みは不要です。

※今回から、開始時間と会場を変更して実施する予定です。



お知らせします はり・きゅう費の助成と受療証の更新

申請・問い合わせ先 国保医療課国保担当

☎(584)1111(代) ☎(584)1141 ☎1000925

市国民健康保険に加入している人は、申請をすると、市国民健康保険はり・きゅう受療証の交付を受けることができます。

受療証の有効期間は、申請日から毎年6月末日(75歳になる人は75歳の誕生日の前日)までです。7月1日(水)から有効な受療証は、6月17日(水)から申請の受け付けを開始します。

市が指定した「はり・きゅう施術所」で受けた次の施術については、本人負担額が次のとおりとなります。

助成対象施術 1つの疾病に限り、1日1回、1カ月に10回まで

本人負担額

▷1術(はりまたはきゅう)：640円

▷2術(はりおよびきゅう)：760円

※受療の際は、受療証と国民健康保険被保険者証を必ず提示してください。

※助成対象外の施術を受ける場合は、別料金です。受療の際は、施術の内容や料金を施術所に確認してください。

※後期高齢者にも同様の制度(有効期限は毎年3月末日)があります。詳細は市ウェブサイト(☎1001028)を見るか、問い合わせてください。

申請に必要なもの

▷市国民健康保険被保険者証(後期高齢者は後期高齢者医療被保険者証)

▷届出者の本人確認書類

※公的機関が発行した顔写真付きの証明書(運転免許証など)であれば1点、顔写真が付いたものを持っていない場合は、公的機関が発行した書類などが2点必要です。

▷委任状(別世帯の人が申請する場合)

▷印鑑



気を付けましょう これからの季節の熱中症

問い合わせ先 健康スポーツ課健康づくり担当

☎(501)1134 ☎(501)0051 ☎1001798

今年は外出自粛要請の影響で、屋内で過ごすことが多かったことから、体が暑さに慣れておらず、体調不良を訴える人が増えています。また、マスク着用中は喉の渇きに気付きにくく、水分補給を忘れがちになる傾向にあります。

熱中症を防ぐために

▷喉の渇きを感じる前に、こまめに水分や塩分を補給する

▷気温や湿度が高い日は無理をしない

▷日傘や帽子を使う

▷適度にエアコンを利用する

熱中症が疑われる主な症状 めまい、たちくらみ、筋肉痛、汗が止まらない、頭痛、吐き気、倦怠感、高体温、意識障害

熱中症かなと思った時の対処法

▷意識がある場合

涼しい場所に移動して、体を冷やし、水分や塩分を補給する

※水分を自分で飲めない、または症状が改善しない時は、すぐに病院に行ってください。

▷意識がない、反応がおかしい場合

救急車を要請する



イベント Event

**わくわく歴史体験
弥生時代の生活必需品
石包丁づくり挑戦**

石包丁は、弥生時代に使われていた稲穂を摘み取るための道具です。簡単に削れる石を使って石包丁を作ります。

感染症予防対策を行った上で実施します。

日時 7月18日(土)

▽午前10時～11時30分

▽午後1時～午後2時30分

場所 奴国の丘歴史資料館

材料費 300円

定員 各回10人(申込先着順)

申込方法 6月18日(木)～7月10日(金)に、電話、ファクス、Eメールのいずれかで住所、氏名、年齢、電話番号、希望する時間を伝える

※申し込みは、参加者本人か、その家族が行ってください。代理人による申し込みはできません。

※小学校6年生以下は、保護者同伴で参加してください。

申込・問い合わせ先 同資料館

☎(501)1144

📠(573)1077

✉nakoku@city.kasuga.fukuoka

ka.jp
01005411



**参加しませんか
精華女子短期大学
料理講座**

洋食の定番であるハンバーグなどを作って、野菜の切り方などを学びます。

普段料理をしない人や、もう一度基礎から学びたい人は参加しませんか。

日時 7月4日(土) 午前10時30分～午後2時

場所 精華女子短期大学3号館

120調理実習室(福岡市博多区南八幡町2-12-1)

※駐車場はありませんので、公共交通機関を利用していただきます。

参加費 1650円(材料費込)

申込方法 6月26日(金)までに電話、ファクス、Eメール、精華女子短期大学ウェブサイト

華女子短期大学ウェブサイト

スポーツ Sports

**楽しく体を動かそう
ジュニア体操教室体験
参加者募集**

対象・日時

▽幼児クラス(3歳以上の未就学児)

毎週水曜日

午後4時30分～午後5時30分

▽児童クラス(小学生)

毎週水曜日

午後5時45分～午後6時45分

会場 総合スポーツセンター

フィットネス1

参加費 1回510円

定員 各クラス20人(申込先着順)

持ってくるもの 運動のできる服、上靴、タオル、飲み物

申込方法 各クラス前日までに同センターに電話で氏名、連絡先、クラスを伝える

申込・問い合わせ先 同センター

ター

福祉 Welfare

**配布しています
録音・点字版の
「福岡県だより」など**

視覚障がいのある人に配慮した情報発信を行うため、県の施策やイベント情報などをお知らせする県だよりの録音版、点字版を配布しています。また「ブラフふくおか」の点字版もあります。希望する人は連絡してください。

申込先

▽県だより録音版

☎(584)3590

📠(584)1101

▽県だより・ブラフふくおか点字版

☎(923)6336

📠(923)6339

問い合わせ先 県民情報広報課広報係

☎(643)3102

📠(643)5331

問い合わせ先 道路管理課道路管理担当

☎(584)1111(代)

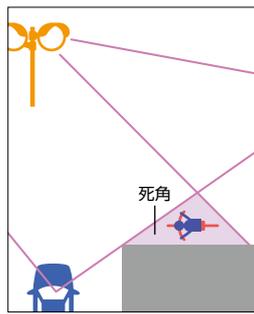
📠(584)1143

事故のない春日に導く
みちの手引き

みちびき

**カーブミラー
に潜む危険**

見通しが悪い交差点などに設置されているカーブミラー。運転者が安全を確認するときの補助として利用するものですが、左右が逆に映ります。また、死角があるので注意が必要です。



カーブミラーに自転車や歩行者が映っていないからと発進して、ひやっとした経験はありませんか。カーブミラーで安全を確認した後は、一呼吸おいて、自分の目でもう一度安全を確認しましょう。



問い合わせ先
道路管理課道路管理担当
☎(584)1111(代)
📠(584)1143

子育て Parenting

**料理が苦手な人も大歓迎
これから離乳食作りを始める人
離乳食教室**

同じ月齢の子どものもを持つ保護者と一緒に、離乳食の作り方や進め方について学びませんか。

対象 おおむね生後5〜8カ月児の保護者

日時 7月17日(金)

午後1時30分〜3時(受付：午後1時15分〜)

場所 いきいきプラザ3階和室

内容 離乳食初期(5カ月)〜中期(8カ月)の離乳食の進め方の講義・試食

参加費 200円

持ってくるもの 母子健康手帳、飲み物、バスタオル(子連れの場合)

定員 20人(申込先着順)

申込方法 6月18日(木)〜30日(火)に、電話、ファクス、Eメールのいずれかで住所、氏名、電話番号、子どもの名前・性別・生年月日を伝える

申込・問い合わせ先 健康スポーツ課健康づくり担当

☎(501)1134

📠(501)0051

✉kenkou@city.kasuga.fukuo

ka.jp
1001611



**始めました
子育て情報アプリ
「春っこ(母子モ)」(無料)**

妊娠中の身体の状態や赤ちゃんの成長記録が写真付きで保存できます。また、複雑で忘れがちな予防接種の最適な接種日や乳幼児健診の受診日が、一人一人に合わせて配信されます。

この他にも、市主催のイベント情報などの配信もあり、地域に密着したアプリとなっていますので、ぜひ活用してください。

なお、これまで配信していた子育て支援アプリ「マチカゴ」は6月30日をもって終了します。

問い合わせ先 子育て支援課母子保健担当

☎(584)1015

📠(501)0051

🌐1006217



▲入手はこちらから

講演・講座 Lecture

**夫婦で一緒にスキルアップ
「家事力」講座(無料)**

効果的な掃除や片付けの方法から、夫婦や家族と一緒に家事が楽しめるようになることを学びます。誰でも参加できますが、夫婦での参加をおすすめします。子連れも大歓迎です。

託児もあります(生後5カ月〜5歳、1人300円、先着10人、7月8日(木)までに要申し込み)。

日時 7月18日(土)

午前10時〜正午

場所 市男女共同参画センター

じよなさん

演題 子育てを豊かにする家事力講座

講師

▽みねせりかさん(オーガナイ

ズサービス バースディケイ

ク代表)

▽夫婦会議アドバイザー長廣百

合子さん、長廣遥さん(ロジ

スタ(株)共同代表)

定員 30人(申込先着順)

申込方法 電話、ファクス、市

ウェブサイト申込フォームの

いずれかで氏名、居住する市

町村名、年齢、連絡先、託児の有無を伝える

申込・問い合わせ先 同センター

☎(584)1201

📠(584)1181

🌐1006099

▲みねせりかさん



相談 Consultation

**公正証書による遺言や各種契約など
気軽に相談してください
土曜日無料公正証相談**

平日も無料で相談を受けています。

日時 6月20日(土)

午前9時〜午後5時

※毎月第3土曜日に開催予定です。

場所 筑紫公正証役場(太宰府市

都府楼南5-5-13)

申込方法 事前に電話で予約する

申込・問い合わせ先 同役場

☎(925)9755

📠(925)2010

健康掲示板

健康スポーツ課健康づくり担当
☎(501)1134
📠(501)0051

**6月は食育月間
家族で食事を
楽しみましょう**

「こ食」という言葉を聞いたことはありますか。

▽孤食…一人で食事する

▽個食…家族がそろっているのに、おのおのが好きなものを食べる

▽固食…同じものばかり食べる

▽粉食…パンや麺類など、粉から作られるものばかり食べる

▽濃食…味付けの濃いものばかり食べる

▽小食…食欲がなく、食べる量が少ない

▽子食…子どもだけで食事をする

自宅を過ごす時間が増えて

いる今こそ、家族と一緒に食

事をしたり、食生活を見直し

たりして「こ食」に気を付けて

食事を楽しみましょう。

**気軽に相談してください
有資格者による
若者の仕事に関する相談**

仕事をしていない期間が長い人など、働く意欲はあるが就職に関してなかなか一歩踏み出せない人の相談に、公認心理師や精神保健福祉士などが応じます。事前に電話で予約が必要です。
対象 15歳～49歳の無業期間中の
の人

受付日時 月～金曜日(祝日、年末年始を除く)
午前10時～午後5時

場所 福岡若者サポートステーション(福岡市中央区天神1-4-2エルガーラオフィスビル11階・12階福岡県若者しごとサポートセンター内)
申込・問い合わせ先 福岡若者サポートステーション
☎(739)3405
☎(739)3408

募集 Recruitment
**講座を開催しませんか
男女共同参画
自主研修支援制度**

市内の団体、企業、グループ(市に居住または通勤・通学す

る5人以上)を対象に、男女共同参画社会を進めるために行う研修会、講演会、講座、セミナーなどの経費の一部を支援します。また、市男女共同参画センターの研修室も無料で利用できます。

支援金 講師謝金、託児費用(いずれも市の基準による)

回数 1団体につき1年に1回
申請方法 研修などの実施予定日の1カ月前までに、申請書(市男女共同参画センター、または市ウェブサイトに入手)を提出する

申請・問い合わせ先 市男女共同参画課センターじよなさん
☎(584)1201
☎(584)1181

**令和2年度第2回
県営住宅入居者募集
ポイント方式**

県営住宅の入居者を募集します(申込手数料不要)。

申込期間 6月29日(月)～7月7日(火)

募集する住宅 県内に所在する県営住宅

※詳しくは、募集案内書を見てください。募集案内書は、申込期間中のみ市役所(総合案

内・管財課)、いきいきプラザに設置します。数量がなくなり次第、配布を終了します。
申込・問い合わせ先 県住宅供給公社県営住宅管理部管理課
☎(781)8029
☎(722)1181



**施策の提案募集
男女共同参画の
推進に関すること**

市は、男女共同参画の推進に関する市の施策について、市民や事業所などから、施策の提案を随時受け付けています。

提案された施策については、男女共同参画の推進に有効かどうかを検討した上で、有効と認められると、その施策の実施に努めていきます。

提案方法 指定の書式(市男女共同参画センター窓口か市ウェブサイトに入手)を提出する
提出・問い合わせ先 市男女共同参画センターじよなさん

☎(584)1201
☎(584)1181
☎1001055

その他 etc

**6月23日～29日
"男女共同参画週間"
キャッチフレーズが決定しました**

令和2年度男女共同参画週間のキャッチフレーズが、次の2点に決定しました。

▽「そっか。いい人生は、いい時間の使い方なんだ。」
▽「ワクワク・ライフ・バランス」

男女がそれぞれの個性と能力を発揮できる男女共同参画社会を実現するために、私たちの周りの男女のパートナーシップについて、この機会に考えてみましょう。

問い合わせ先 市男女共同参画センターじよなさん
☎(584)1201
☎(584)1181



**閲覧できます
市長などが保有する
資産や所得などの報告**

「春日市長等政治倫理条例」に基づき、資産等報告書を閲覧できます。

閲覧開始日 6月15日(月)
閲覧時間 午前8時30分～午後5時

閲覧場所 総務課総務担当(市役所2階)
※土・日曜日、祝日、12月29日～令和3年1月3日は、閲覧できません。

問い合わせ先 総務課総務担当
☎(584)1111(代)
☎(584)1142

**新型コロナウイルス感染症
医療機関の受診に関する相談窓口**

帰国者・接触者相談センター(筑紫保健福祉環境事務所) ☎(707)0524
相談日時 月～金曜日(祝日除く)
午前8時30分～午後5時15分
※上記時間外は、県保健所夜間休日緊急連絡番号(☎(471)0264)で受け付けます。

未来に**ホン**気！ ボック ばる〜ん vol.166

春日市民図書館

大谷6-24
(ふれあい文化センター内)
☎(584)4646 ☎(584)3900
🌐 <http://library-city-kasuga-fukuoka.jp>

本の検索が
できます

開館時間

火～木・日曜日
午前9時～午後7時
金・土曜日
午前9時～午後8時

休館日

毎週月曜日(祝日を除く)、
毎月最終木曜日



ウェブサイトスマホ版

NEWS

お知らせ

春日市電子図書館 オープン!



電子図書館のサービスを始めました。自宅のパソコン、スマートフォン、タブレット端末などから電子書籍を楽しめます。市に居住または通勤・通学する人なら誰でも利用できますが、利用には事前登録が必要です。

貸出冊数 3冊

貸出期間 借りた日を除いて1週間(計8日間)

NEWS

お知らせ

本の郵送サービスを 始めました

図書館に来られなくても、予約した本を自宅で受け取ることができます。

市民図書館ウェブサイトから郵送サービスに申し込み、読みたい本を予約してください。後日、ゆうパックで自宅に届けます(配送日時の指定も可能)。郵送に係る費用は全て利用者の負担です。



新型コロナウイルス感染拡大防止のため、
サービスを一部限定しています。

当面の間、利用できるのは、貸出、返却、予約のみです。読書席の利用、新聞や最新号の雑誌の閲覧などはできません。詳しくは、市民図書館ウェブサイトを見てください。

BOOKS

司書のおすすめ

～和菓子～

6月16日は和菓子の日。旧暦のこの日に、菓子を食べて厄払いをする^{かじょう}「嘉祥」という行事があったことにちなむそうです。しとどに降る雨もまた季節の風物詩。甘くてみやびやかな和菓子の世界へいざなう本を紹介します。

47都道府県・ 和菓子/郷土菓子百科

かめいちほこ
亀井千歩子/著 丸善出版



383.8/カ
【棚44】

都道府県ごとの代表的な和菓子・郷土菓子を、エピソードとともに紹介した本。福岡の「梅ヶ枝餅」は、本来は焼きみそやみそあんの入った軽食だったそうです。和菓子は郷土の歴史が宿っています。

神社とお寺 おいしいお詣りスイーツ

おおうらしんどう
大浦春堂/著 講談社



175.9/オ
【棚62】

図書館の奥、宗教の本が並ぶ一角に楽しい本があります。旅情豊かな神様ゆかりのお菓子や参道スイーツは、由来や逸話を知るとますます心惹かれます。参道にお菓子が登場した歴史や参拝作法も掲載されています。

日本の名随筆 菓

しおつきやえこ
塩月弥栄子/編 作品社



MV二ホ/
【棚46】

むこうだくにこ
向田邦子を始めとするエッセイの名手44人が、菓子への思いを書き綴った作品集。子どもの頃お正月にもらったキンカトウの思い出、水ようかんへのただならぬ思い入れなど読み進めるうちに自然と笑みがこぼれます。

相談窓口

※いずれも無料です。また、日時や場所など、変更になることがありますので、事前に問い合わせてください。

法律・生活・行政など

- **春日市無料法律相談** ☎(584)1148
第3水曜日:10時~16時/市役所2階市民相談室
(第1水曜日9時以降の平日に電話予約、先着15人)
- **春日市消費生活相談** ☎(584)1155 (☎兼用)
悪質商法・多重債務・金銭トラブルなど
月~金曜日:10時~12時15分、13時~16時/じよなさん
- **市生活困窮者自立相談支援窓口くらしサポート「よりそい」**
☎(515)2098 ☎(581)7258
月~金曜日(年末年始、祝日を除く)※土・日曜日は要相談
:8時30分~17時/市社会福祉センター
- **定例行政相談** ☎(584)1201 (面談相談のみ)
行政の制度や運営に関すること 第4火曜日:10時~15時/
市役所2階市民相談室(予約不要)

子育て・子どもの悩み、児童福祉

- **春日市子ども・子育て相談センター** ☎(584)1015 ☎(501)0051
月~金曜日:8時30分~17時/いきいきプラザ
- **児童虐待相談** 児童相談所全国共通:189(いちばやく)
- **福岡県福岡児童相談所** ☎(586)0023
月~金曜日:8時30分~17時15分/電話相談は24時間受付
- **養育費に関する電話相談** ☎(584)3931
月~金曜日:9時~17時(祝日、年末年始を除く)、土曜日、第1・3日曜日:9時~16時/ひとり親サポートセンター春日センター

高齢者の介護や福祉

- **北地域包括支援センター** ☎(589)6227 ☎(589)6228
- **南地域包括支援センター** ☎(595)8188 ☎(595)6069
月~金曜日:8時30分~17時、土曜日:8時30分~12時30分
(祝日、年末年始を除く)

人権

- **定例人権(悩みごと)相談** ☎(584)1201 (面談相談のみ)
第1火曜日(6月を除く):10時~15時/市役所2階市民相談室(予約不要)
- **福岡法務局人権相談** ☎(922)2881
月~金曜日:8時30分~17時15分/福岡法務局筑紫支局

暴力・DV・セクハラ相談

- **春日市男女共同参画センター** ☎(584)1202
月~金曜日:8時30分~17時/じよなさん
- **ちくし女性ホットライン** ☎(513)7335
月・水~金曜日:12時~19時、土曜日:10時~17時(祝日、年末年始を除く)

不安・悩みごと

- **心配ごと相談** ☎(581)7225
暮らしの問題や悩み
水曜日:13時~16時/市社会福祉センター
- **福岡いのちの電話** ☎(741)4343
さまざまな悩みや不安 24時間受付/匿名可/インターネット相談あり
(<http://www.inochinodenwa-net.jp>)

SNSもチェック

新型コロナウイルス感染症対策本部 @kasuga_CoV
 広報 @kasuga_PR 防災 @kasuga_bousai
 採用 @kasuga_saiyo 防犯 @kasuga_bouhan
 環境 @kasuga_kankyo 納税 @kasuga_nouzei
 スポーツ @kasuga_sports

議会フェイスブック
 男女共同参画センター
 じよなさんフェイスブック

環境課インスタグラム
 @kasuga_kankyo

春日市
総合情報
メール



★メール登録用



アプリiPhone版



アプリAndroid版

アプリで登録する場合の登録用空メールアドレス入力画面で★を読み取ってください。

さんぽみち

小さな幸せのバトン

子どもの頃、悲しいことがあつて、トボトボと下を向いて歩いていった時のこと。「空を見てごらん」。知らないおじさんに声を掛けられました。見上げると、空には大きな虹。一瞬で悲しい気持ちが吹き飛んだことを覚えています▼少し前の通勤途中のこと。雨上がりの空に、二重の虹を見つけてきました。向かいから虹を背に歩いてくる人がいたので、

思わず声を掛けました。「虹が出ていますよ」「わあ、きれい」。ふと、あの時のおじさんが私にくれたもの、私も誰かに届けることができたでしょうか▼小さな幸せのバトン。それは、同じものである必要はないはず。思いやりの言葉、何気ない笑顔；日常の中で自分周りの人から受け取っているたくさんのギフトを思い出し、私も、もっとそれを周りに届けていきたいと思いました。

お誕生日おめでとう



- まつお しゅんたろう **松尾 俊太郎ちゃん**
平成29年6月1日生 (白水ヶ丘)
- ささき ほるま **佐々木 陽馬ちゃん**
令和元年6月8日生 (下白水北)
- ながはま しょうご **長濱 正春ちゃん**
令和元年6月6日生 (天神山)
- だて りゅうのすけ **伊達 龍之介ちゃん**
平成30年6月11日生 (天神山)
- きたじま たけ **北島 匠ちゃん**
平成30年6月21日生 (平田台)
- ときり のあ **時利乃亜ちゃん**
令和元年6月16日生 (春日原東町)
- かわそ せな **川添 星奈ちゃん**
令和元年6月30日生 (天神山)
- ながしま れい **永島 玲衣ちゃん**
平成29年6月30日生 (下白水北)

8月生まれの赤ちゃん募集 (3歳まで)

写真の裏に赤ちゃんの氏名(ふりがな)、生年月日、住所、電話番号、市報かすが6月15日号の感想を書いて郵送するか、Eメールで送ってください。Eメールはタイトルを「お誕生日おめでとう」に、写真ファイル名は赤ちゃんの名前にしてください。7月13日(月)(必着)までの到着分から抽選で決定します。【送り先】市報かすが「お誕生日おめでとう」係 (〒816-8501春日市役所) ☑koho@city.kasuga.fukuoka.jp※写真は返却できません。



感染症対策への 協力をお願いします

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

正しい手の洗い方

①流水でよく手をぬらした後、石けんを付け、手のひらをよくこする。また、手の甲は伸ばすようにこする。



②指先、爪の間、指の間を念入りにこする。



③親指と手のひらをねじり洗います。手首も忘れずに洗う。



石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かす。

3つの咳エチケット

▽マスクを着用する(口・鼻を覆う)



▽マスクがないときは、ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う



▽とっさの時は、袖で口・鼻を覆う



新型コロナウイルスの集団発生防止にご協力をお願いします

3つの密を避けましょう!

①換気の悪い
密閉空間



②多数が集まる
密集場所



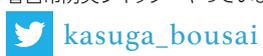
③間近で会話や発声をする
密接場面



新型コロナウイルスへの対策として、**クラスター(集団)の発生を防止**することが重要です。日頃の生活の中で3つの「密」が重ならないよう工夫しましょう。

問い合わせ先 健康スポーツ課健康づくり担当 ☎(501)1134 ☎(501)0051 ID 1005067

春日市防災ツイッターやっています(情報発信のみ)



リサイクル適性(A) この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

