

イベント Event



季節の星座や天文現象の観望会やイベントを行っています。

ボランティアも随時募集しています。

○観望会・無料・申込不要

期日・内容

▽2月28日(金)～3月2日(日)

かに座の泡はキレイかに？

▽3月7日(金)～9日(日)

半月をパシャリ

▽3月14日(金)～16日(日)

星空は冬から春へ

▽3月21日(金)～23日(日)

今年は巳年夜空のへびを探せ！

▽3月28日(金)～30日(日)

さよなら木星

時間 午後7時～9時

○イベント情報

日時・内容・参加費

▽3月9日(日)、23日(日)

午後3時～4時

手作り望遠鏡

3300円(材料費)

▽3月22日(土)

午後2時30分～3時

星座かみしばい(おひじ座)
無料

定員 各20人(申込先着順)

※小学3年生以下は保護者が同伴してください。

申込方法 開催日前日までに電話、

ファクス、Eメールのいずれかで

氏名、年齢、電話番号、希望日を

伝える

申込・問い合わせ先 同館(金～日曜

日の午後2時～9時)

☎(083)7755

☎(083)7756

✉info@hoshinoyakata.com

飲酒運転撲滅キャンペーン

ミニ・生命のメッセージ展(無料)

福岡都市圏17市町共同事業として、

飲酒運転などで命を奪われた犠牲者一

人一人の等身大模型オブジェ(メッセ

ンジャー)を展示します。オブジェの

胸元には本人の写真や家族の言葉を貼

り、足元には「生きた証」である靴を置

いて、命の大切さを訴えます。

期日 3月11日(火)～14日(金)

時間 午前8時30分～午後5時(14日

(金)は正午まで)

場所 市役所1階アトリウム

問い合わせ先 経営企画課企画担当

☎(584)1133

☎(584)1145

クリーン・エネ・パーク南部

住民感謝デー(入場無料・申込不要)

燃えるごみの処理工場「クリーン・

エネ・パーク南部」で、工場見学ツアー

などを行います。

※小学生以下は保護者が同伴してくだ

さい。

日時 3月9日(日)

午前10時～午後2時

場所 クリーン・エネ・パーク南部(大

字下白水104-5)

※駐車場には限りがあります。

内容

▽工場見学ツアー

時間 午前10時10分、10時30分～午

後0時30分(30分おきに出発)

定員 各30人(先着順)

▽子ども服無料お譲り会

新生児から140cmまでの服を配

付します(無くなり次第終了)。

▽フードドライブ

賞味期限まで1カ月以上の米、調

味料、乾麺、缶詰など、家庭で余っ

ている食材を集め、必要としている

施設や福祉団体に寄付します。

※生もの、冷蔵・冷凍食品、アルコー

ル類や開封済みのものは対象外で

す。

※その他、子ども向けゲームやワーク

シヨップ、マルシェ出店などがあり

ます(一部有料)。

問い合わせ先 (株)創造の森(クリーン・エネ・パーク南部運営事業者)

☎(589)7800

☎(589)7802

スポーツ Sports

第50回市テニス協会会長杯
テニス大会

対象 ペアの1人以上が市テニス協会

会員または筑紫地区(春日市、筑紫

野市、大野城市、太宰府市、那珂川

市)に居住している

日時 4月20日(日)

午前9時～午後5時(受付：午前8

時30分)

※雨天の場合は4月27日(日)です。

場所 総合スポーツセンター他

種目 ダブルス

▽男子：A級、B級、シニア(60歳以上)、

ブランドシニア(70歳以上)

▽女子：B級、C級、シニア(60歳以上)

参加費(1人当たり)

▽一般：2000円

▽同協会会員：1000円

定員 全体で54組(申込先着順)

申込方法 3月3日(月)～28日(金)に同協

会ウェブサイトから申し込む

問い合わせ先 同協会事務局 藤崎

☎090(2854)6181

✉info@kasuga-tennis.tigo.jp

総合スポーツセンターなど 3月31日は臨時休館します

4月から、総合スポーツセンター指定管理者が変更になります。これに伴い、施設の臨時休館などを行います。

休館する施設

▽総合スポーツセンターの全施設

▽西野球場、各学校施設や有料公園施設の一般使用

※北スポーツセンターは通常どおり営業します。

※総合スポーツセンタートレーニング室は、機器入替え作業のため、4月2日(水)まで利用できません。

問い合わせ先 文化スポーツ課スポーツ担当
☎(571)3247
F(571)3305

健康

Health



無理なく運動を始めませんか

4月開始 高齢者のための運動教室

対象 市に居住する要介護(要支援認定を受けていない人)

※申込先着順です(1人1枠のみ申込可)。

期間 4～6月

参加費 1回250円

○いきいきプラザ開催教室

▽姿勢づくり教室

対象 60歳以上で足腰に不安を感じる人

日時 毎週月曜日

午後1時30分～3時

定員 40人

▽脳力アップ教室

対象 70歳以上で体力と物忘れに不安を感じる人

日時 毎週火曜日

午後1時30分～3時

定員 25人

▽体力アップ教室

対象 60歳以上で歩行能力や持久力を向上したい人

日時 毎週水曜日

午前9時30分～11時

定員 40人

▽筋力アップ教室

対象 60歳以上で筋力やバランス能力を向上したい人

日時 毎週水曜日

午後1時30分～3時

定員 30人

▽転倒予防教室

対象 70歳以上で筋力の衰えを予防したい人

日時 毎週木曜日

午前9時30分～11時

定員 25人

▽男性体力アップ教室

対象 60歳以上の男性

日時 毎週土曜日

午前9時30分～11時

定員 30人

申込方法 3月3日(月)午前9時～7

日(金)午後5時に窓口または電話で申し込む

健康掲示板

3月13日は「世界腎臓デー」

CKD(慢性腎臓病)とは、腎臓の機能低下が3カ月以上続いた状態です。悪化すると透析が必要になったり、脳卒中や心筋梗塞などを発症するリスクが高くなります。

CKDの患者数は成人の5人に1人と推計され、今後高齢化が進むにつれてさらに増加するといわれています。

一般的に腎臓の病気は初期では自覚症状が乏しいため、自分で気付くことが困難です。さらに腎臓は一度機能が低下すると、元に戻りにくいといわれています。

CKDを早期発見するために、年に1回は健診を受けましょう。尿検査や血液検査の腎機能の項目で精密検査が必要と判定された場合には、早めに医療機関を受診してください。

CKDの予防には、生活習慣を見直すことが大切です。食生活の改善と運動で肥満を改善し、減塩や禁煙に取り組みましょう。

問い合わせ先 健康課健康づくり担当
☎(501)1134 F(501)1135

申込・問い合わせ先 いきいきルム

☎(501)1162(☎兼用)

☎1009271

○総合スポーツセンター開催教室

▽のんびりエクササイズ

日時 毎週水曜日

午後1時30分～3時

定員 40人

▽体すっきりエクササイズ

日時 毎週木曜日

午前10時～11時30分

定員 60人

▽にこにこエクササイズ

日時 毎週金曜日

午前10時～11時30分

定員 20人

▽はつリズムエクササイズ

日時 毎週金曜日

午後1時30分～3時

定員 40人

申込方法 3月5日(水)午前10時～14

日(金)午後5時に窓口または電話で申し込む

※電話での申込開始は、3月5日(水)正午です。

申込・問い合わせ先

▽窓口…同センター

▽電話…三幸(株)(令和7年度の同センター指定管理者)

☎070(2628)4939

☎1001942

管理栄養士が応じます 栄養相談(無料)

子どもの偏食、生活習慣病予防や高齢者の食事などについて、相談に応じます。

日時 3月25日(火)

午後1時30分～4時30分

※相談は1時間程度です。

※別日程を希望の人は連絡してください

場所 いきいきプラザ個別相談室

申込方法 3月24日(月)までに電話かファクスで氏名、生年月日、電話番号を伝える

申込・問い合わせ先 健康課健康づくり担当

☎(501)1134

F(501)1135

☎1008522



がん専門運動指導士による がん予防のための運動教室(無料)

運動は体脂肪の減少、免疫機能の改善などの効果があり、細胞の老化を抑制してがんの発症リスクを下げることで分かっています。

講義と実技でがん予防について学びます。

対象 市内に居住する20歳以上
日時 3月27日(木)

午後1時30分～2時30分
場所 いきいきプラザ多目的ホール
定員 30人(申込先着順)
持ってくるもの 筆記用具、上靴、タオル、飲み物

申込方法 3月21日(金)までに市ウェブサイトから申し込むか、電話かファクスで氏名、生年月日、電話番号を伝える

申込・問い合わせ先 健康課健康づくり担当

☎(501)1134

F(501)1135

☎1015504



▲市ウェブサイト

3月は自殺対策強化月間 知らせてほしい、心のSOS

自殺対策基本法では、例年自殺者が最も多い3月を「自殺対策強化月間」と定めています。

自殺の原因は、心身の不調などの健康問題、経済・家庭問題とさまざまです。

厚生労働省が令和3年度に実施した調査によると、4人に1人が「これまでに本気で自殺を考えたことがある」と回答しています。

○自分の心の状態をチェック

▽頭痛や不眠など、体調が優れないことが続く

▽食欲がない、食べ過ぎている
▽気分が落ち込む
▽飲酒量が増えた

▽仕事のミスが増えた

○心の健康を守るポイント

▽朝起きたら朝日を浴びる

▽食事、運動、睡眠などの生活リズムを整える

▽飲酒は適量を守る

▽十分な休息、睡眠を取る

▽情報に振り回されないようテレビやスマートフォンを見る時間を決める

▽悩みや不安を信頼できる人に話す

○ゲートキーパーとは

「ゲートキーパー」は、周りの人の自殺の危険を示すサインに気付き、適切な対応を行う人のことで、「命の門番」とも位置付けられます。

ゲートキーパーの役割

▽家族や仲間の変化に気付いて、声を掛ける

▽本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

▽早めに専門家に相談するよう促す
▽温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

相談窓口

▽ふくおか自殺予防ホットライン

☎(592)0783(年中無休・24時間受付)

☎0120(020)767(フリーダイヤル)(月～金曜日・午後4時～翌日午前9時、土・日曜日、祝日・午前9時～翌日午前9時)

▽24時間子供SOSダイヤル
☎0120(0)78310(フリーダイヤル)(年中無休・24時間受付)

▽福岡いのちの電話

☎(741)4343(年中無休・24時間受付)

▽県精神保健福祉センター

☎(582)7500

▽筑紫保健福祉環境事務所

☎(513)5585

※他にも相談窓口があります。詳しくは市ウェブサイトを見てください。

問い合わせ先 健康課健康づくり担当

☎(501)1134

F(501)1135

☎1006321

相談 Consultation



公正証書による遺言など 土曜日の無料公証相談

日時 3月15日(土)

午前9時～午後5時

※月～金曜日(祝日を除く)も相談を受けています。

場所 筑紫公証役場(太宰府市都府楼南5-5-13)

申込方法 電話で申し込む

申込・問い合わせ先 同役場

☎(925)9755



講演・講座

Lecture・Course



春日・大野城・那珂川消防本部
救命講習2(無料)

人工呼吸や胸骨圧迫、AED(自動体外式除細動器)などの応急救置を身に付けます。

※筆記・実技試験があります。

対象 春日市、大野城市、那珂川市に居住または通勤・通学する中学生以上

日時 4月20日(日)

午前9時30分～午後0時45分

場所 同消防本部(春日2-2-1)

※駐車場はありません。

定員 40人(申込先着順)

申込方法 4月17日(休)までに同消防本部ウェブサイトまたは電話で申し込む

申込・問い合わせ先 同消防本部警防課救急情報係(4月から同課情報管理係に名称変更)

☎(584)1191

☎(584)1240

弁護士・社会保険労務士による
事業者向けセミナー(無料)

日時 3月6日(木)

午後1時30分～4時40分

場所 まどかぴあ多目的ホール(大野城市曙町2-3-1)

内容 ハラスメント防止対策、トラブルを防ぐ労務管理

定員 50人(申込先着順)

申込方法 電話で申し込む

申込・問い合わせ先 県社会保険労務士会福岡南支部事務局

☎(414)8805(午前9時～午後5時)

環境 Environment

環境

Environment



環境
PRES
かんきょう
プレス

再配達を減らして温室効果ガスを削減

インターネットによる通信販売の利用増加に伴い、宅配便の再配達が増えています。

ドライバの負担となるだけでなく、車両から排出される二酸化炭素の増加により、地球環境にも負荷を与えています。再配達の防止に向けて、できることから取り組みましょう。

〇送るとき

国土交通省による調査では、再配達となった理由の約2割は「配達されることを知らなかった」という結果でした。事前に送り先の相手が受け取る日時を把握し、配達日時を指定しましょう。

〇受け取る時

あらかじめ受け取り日時や置き配などの指定をしましょう。また、配達場所をコンビニや駅などに設置されている宅配ボックスに指定しておく、自分の好きな時間に受け取る

ことができます。

その他、宅配事業者の指定する方法(アプリなど)で配達日時を変更できる場合もあるので、活用しましょう。

問い合わせ先 環境課環境推進担当

☎(584)1111(代)

☎(584)1147

子育て
Child
Rearing



大人と同じ食材で作る
離乳食教室

料理が苦手な人も手作りにチャレンジしませんか。

※託児もあります(生後5カ月以上、1人300円、定員15人、要申込)。

対象 生後6カ月以上の子どもの保護者

日時 3月19日(水)

午後1時30分～3時

場所 いきいきプラザ栄養指導室

内容 離乳食(中期～完了期)の進め方の講義、調理実習、試食

※参加人数が少ない場合、講義、試食のみとなる場合があります。

参加費 200円(材料費)

定員 20人(申込先着順)

持ってくるもの 母子健康手帳、筆記用具、エプロン、三角巾、手拭きタオル、飲み物

申込方法 3月6日(木)～14日(金)に子育てアプリ「春っこ」(母子手帳アプリ「母子モ」)または電話で申し込む

申込・問い合わせ先 健康課健康づくり担当

☎(501)1134

☎(501)1135

☎1009568



▲母子手帳アプリ「母子モ」

マタニティクラス
参加者募集(無料)

対象 市に居住する妊婦(パートナーも参加可)

※託児はありません。

日時 3月17日(月)

午前10時～11時15分

場所 いきいきプラザ栄養指導室

内容 沐浴・育児体験(保健師による講話)、絵本の紹介

定員 5組(申込先着順)

持ってくるもの 母子健康手帳

申込方法 3月1日(土)～13日(木)に子育てアプリ「春っこ」(母子手帳アプリ「母子モ」)または電話で申し込む

申込・問い合わせ先 子育て支援課母子保健担当

☎(584)1015

☎(501)0051

☎1001478

