

参議院議員通常選挙

投票日 7月29日

告示日 7/12

問い合わせ 市選挙管理委員会

2007年7月号(平成19年7月10日発行)第606号



気持ちを合わせ、力の限り引けーっ



大きく手を振って、イチ・ニー・イチ・ニー



体いっぱい、"やったー!"



暑いココロをよさこいで表現



はやく戻っておいでよー!

だ、が、ら、ん、
一生懸命、
楽しい。

※舞の里小学校の運動会は、9月に予定されています。

応援席では子どもも大人も声をからして
声援を送っていました。

子どもたちは真剣そのもの。

子どもたちは真剣そのもの。

子どもたちは真剣そのもの。

子どもたちは真剣そのもの。

子どもたちは真剣そのもの。

子どもたちは真剣そのもの。

子どもたちは真剣そのもの。

子どもたちは真剣そのもの。

子どもたちは真剣そのもの。

子どもたちは真剣そのもの。

子どもたちは真剣そのもの。

子どもたちは真剣そのもの。

子どもたちは真剣そのもの。

子どもたちは真剣そのもの。

子どもたちは真剣そのもの。

子どもたちは真剣そのもの。

子どもたちは真剣そのもの。

子どもたちは真剣そのもの。

子どもたちは真剣そのもの。

子どもたちは真剣そのもの。

子どもたちは真剣そのもの。

子どもたちは真剣そのもの。

子どもたちは真剣そのもの。

子どもたちは真剣そのもの。

CONTENTS
JULY

- 特集/介護予防……………2～3p
- 後期高齢者医療制度・参議院選挙……4～5p
- My Life……………6p
- 図書館だより……………7p
- ひろば……………8～9p
- ヒューマンライツ①……………10～11p
- 都市づくり新時代……………12p
- 学校紹介……………13p
- 生活情報……………14～15p
- ヒューマンライツ②……………16p



がんばれ!がんばれ!応援も全力投球



1年生から6年生まで、バトンを受け継いで



息の合ったマーチに惜みない拍手



保育所からの参加。来年が待ちどおしいね



緊張の瞬間、よい“ドン”

毎日コツコツ、健康貯筋

「もう年なんだからー」
こんな言葉でいろいろなことをあきらめていませんか。
ところが、あなたの体はまだまだだいたいじょうぶ。筋力だって何歳になっても向上するのです。身体の機能を衰えさせてしまう最大の原因は、「もう年だから」「おっくうだから」と身の回りのことや外出をしなくなることにあります。身体や頭を使わない生活は、筋力だけでなく意欲までも低下させ、老化を加速させてしまうのです。



若さの秘けつは、3つの習慣

若さを保つ秘けつは、次の3つの習慣をたいせつにすることです。

- ① 活動的な生活で頭も体も積極的に動かしましょう。
- ② できるだけ運動をしましょう。心身の機能(体や精神の働き)を高めましょう。
- ③ 大病やけがを予防しましょう。入れ歯の不調やひざの痛みなど、小さな不具合でも早めに治療しましょう。

この習慣が、あなたの「転ばぬ先のつえ」になってくれます。

「そうは言ってもどうすればー」

●これから3回シリーズで具体的な方法を掲載していきます。今回は、自宅でもできる運動を紹介します。

●運動は筋肉や骨を強くするだけでなく、バランス能力や敏しょう性を高め転倒や骨折を予防することができます。毎日の積み重ねで、「**転ばない足腰**。」と「**外出する自信**。」を作り、健康を取り戻しましょう。

お問い合わせ
高齢者福祉課 ☎942局1156番

ちょっとひとこと 「介護予防」とは、生涯にわたってできるだけ自立して暮らしていくこと、そして自分らしく生き生き生活していくことを目指し行われるものです。

介護予防教室

お知らせ

市では、左記3か所の介護予防地域支援センター(旧)在宅介護支援センターに委託し介護予防教室を開催しています。詳しくは、各担当地域の介護予防地域支援センターへお問い合わせ下さい。

担当地域

古賀中学校区

古賀市社会福祉協議会
☎944局2941番

庄北、庄南、久保、久保西、鹿部、古賀南、古賀北、日吉台、花鶴丘、古賀東、中央、古賀団地、中川

古賀東中学校区

みどり苑

☎942局0110番

薦野、米多比、薬王寺、小山田、谷山、新原、今在家、町川原1・2、青柳、小竹、筵内

古賀北中学校区

花梨かりん

☎944局1355番

千鳥タウンコート、さや団地、病院、北花見、高田、花見南、花見東1・2、舞の里、千鳥

※ご希望があれば、各地域の公民館などでも介護予防講座を行います。
お申し込み・お問い合わせ
高齢者福祉課内
「古賀市地域包括支援センター」
☎942局1156番

毎日コツコツ 貯筋体操

壁にはって毎日少しずつ

STEP 1 足腰の筋力をつけましょう

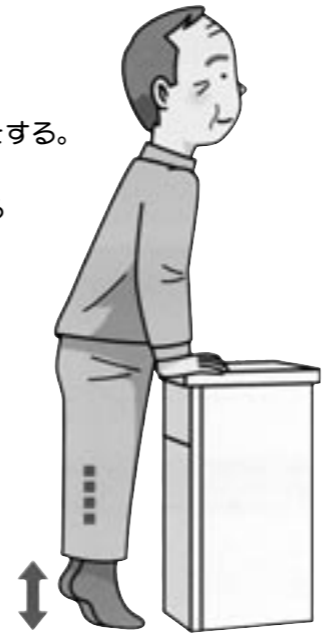
太もも前方の筋力アップ

- ①いすに腰掛け、状態をまっすぐに保つ。
- ②片足を床と平行になるまで持ち上げて、つま先をかえす。
- ③約5秒停止したあと、ゆっくりおろす。
- ④片足ずつ5～10回繰り返す。



ふくらはぎの筋力アップ

- ①机やいすの背に手を軽くそえる。
- ②つま先立ち(背伸び)をする。
- ③ふくらはぎの筋力で体を上げるようにする
- ④腰をそらさない。
- ⑤おろす時は、上げるときよりさらにゆっくりと。
- ⑥この動作を5～10回繰り返す。



体操をはじめるその前に!! 長続きのコツ&注意点

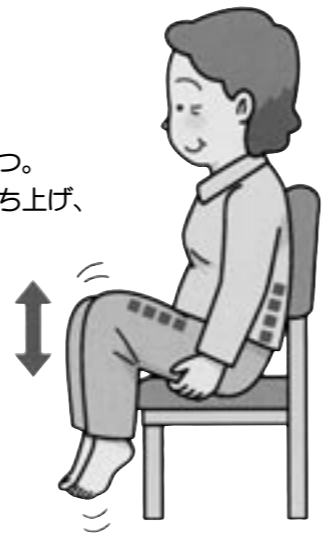
- 毎日コツコツ「ちょっとがんばったかな」と思える程度に行いましょう。
- 事前にかかりつけの医師に相談を。
- 体調の悪い日は、無理せずお休みを。
- 体操時は、水分の補給をじゅうぶんに、体操後はじゅうぶんな休養をとりましょう。
- 体操で動いたり、ひっくり返ったりしないように、「いすは重くて丈夫なもの」を選びましょう。

- ①両腕を前方に水平に上げる。
- ②バランスをとりながらゆっくり立ち上がる。



脚、腹筋、背筋をきたえる

- ①いすに腰掛け、上体をまっすぐに保つ。
- ②両足をゆっくりと持ち上げ、約5秒停止し、ゆっくりおろす。
- ③この動作を5～10回繰り返す。
- ④きつい時は、片足ずつ行う。



腰から太ももの筋力アップ

新しくはじまる 後期高齢者医療制度

変わります

現在
国民健康保険や被用者保険(健康保険や共済保険など)の資格を持ち、「老人保健制度」に加入している人

H20
4.1～
新しい「後期高齢者医療制度」に移行します。

※移行した後は、国民健康保険や被用者保険の資格はなくなります。

制度の特徴

この新しい制度では、平成19年3月30日に福岡県の全市町村で「後期高齢者医療広域連合」(以下「広域連合」)を設立し、制度の運営を行うこととしています。
高齢化の進展で老人医療費が増大するなか、保険財政を広域で安定させることがねらいです。
広域連合は、保険料の決定や財政運営、医療を受けたときの給付など

主な内容

後期高齢者医療制度の運営主体となります。
一方、市町村は保険料の徴収、被保険者からの申請や届出の受付、保険証の引渡しなどの窓口業務を行います。

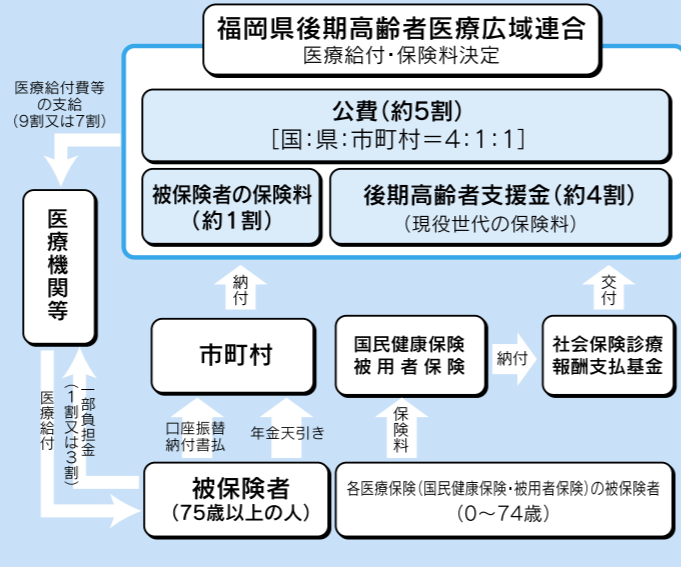
▼対象者

- 1 75歳以上の人(75歳誕生日から)
- 2 65歳以上で寝たきりなどの一定の障害がある人(広域連合の認定を受けた日から)
- 3 ①②に該当する人が転入したとき
※現在、「老人保健制度」で医療を受けている人は、引き続き後期高齢者医療制度の対象者となります。

▼保険証が変わります

対象となる被保険者全員に「後期高齢者医療制度」独自の保険証を交付します。
※交付の時期は、決まり次第お知らせします。

後期高齢者医療制度の運営の仕組み



▼医療を受けるときの負担割合
これまでの老人保健制度と同様、1割(現役並み所得者は3割)負担となります。

▼保険料の決定

医療費総額のうち、病院などで支払う一部負担金を除いた額の約1割に相当する額が被保険者からの保険料となります。保険料は原則として県内同一基準で算定されます。
※保険料の算定基準は、決まり次第お知らせします。

▼保険料の負担

原則として年金から天引きされます。また、これまで保険料の負担が

なかった被用者保険の被扶養者の人も保険料を納付していただきます。

▼後期高齢者医療制度で受けられる主な給付

- 1 療養の給付費
(入院、及び外来の治療費など)
- 2 入院時食事療養費
(入院時の食費)
- 3 入院時生活療養費
(療養病床入院時の食費・居住費)
- 4 高額療養費
(1か月に払った自己負担が限度額を超えた際の給付費)
- 5 訪問看護療養費
(訪問看護を利用した際の利用料)
- 6 療養費(装具の購入費など)
- 7 移送費
(緊急の入院や転院の際の移送費用)

▼高額介護合算療養費(新設)

医療費の自己負担金と介護保険サービスの利用料の年間合計額が、所得に応じて設定される限度額を超えた分が支給されるようになります。

詳しい内容についてはお問い合わせは

国保年金課
☎942局1111番(内線211)
県後期高齢者医療広域連合
☎651局3111番

歴史資料館 「だより」

▶古賀市内で家屋(明治時代)が解体されることになり、神棚、箆笥、欄間、襖、硝子戸、風琴、衝立、盆石、装束など約百点ほどを資料館に寄贈されました。現在、整理中で、夏ごろには展示できそうです。

▶夏の企画展 7月20日(金)～9月2日(日)。

「願いかなえ給え」、小林恒火子氏の絵画と古代祭祀遺物を展示します。



市立歴史資料館

☎944局6214番 FAX944局6215番
ホームページ <http://www.lib-citykoga.org/>

第21回 7.29日 参議院議員通常選挙

期日前投票期間 7月13日(金)▶7月28日(土)

Q1 誰が投票できるの?



- 次の全てに当てはまる人が古賀市で投票できます。
- 1 昭和62年7月30日までに生まれた日本国籍の人
 - 2 平成19年4月11日までに古賀市へ転入の届出をした人
 - 3 投票日当日まで引き続き同市に住んでいる人
 - 4 古賀市の選挙人名簿に登録されている人

Q2 投票方法が分かりません

今回の選挙は、「選挙区選挙」と「比例代表選挙」の2種類が行われます。「選挙区選挙」は候補者の氏名を記入してください。「比例代表選挙」は候補者の氏名、または政党名のいずれかを記入してください。

Q3 投票日に用事があるんだけど

仕事や外出などで投票日に投票所に行けない人は、期日前投票や不在者投票を利用して投票前に投票することができます。

期日前投票 期間 7月13日(金)～28日(土)

時間 8時30分～20時

場所 市役所第2庁舎2階中会議室

不在者投票の種類

病院や老人ホームなどで

県選挙管理委員会が指定した病院や老人ホームなどに入院・入所している人は、その施設内で不在者投票ができます。詳しくは病院などの施設管理者にお問い合わせください。

お出かけ先で

仕事や旅行などで古賀市以外の市区町村に滞在している人は、滞在地の市区町村選挙管理委員会ですべて不在者投票ができます。

郵便などで

次の①～③に該当する人で、あらかじめ選挙管理委員会に証明書を申請している人は、郵便などで不在者投票を行うことができます。

①身体障害者手帳の交付を受けている人

障害	1級	2級	3級
両下肢、体幹、移動機能	○	○	—
心臓、じん臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸	○	—	○
免疫	○	○	○

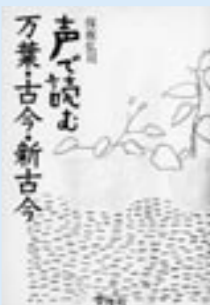
②戦傷病者手帳の交付を受けている人

障害	特別項症	第1項症	第2項症	第3項症
両下肢、体幹	○	○	○	—
内臓機能	○	○	—	○

③介護保険の要介護者で要介護5の認定を受けている人

問い合わせ先 市選挙管理委員会(市役所総務課内) ☎942局1112番

よんで
みませんか



題名 「声で読む万葉・古今・新古今」
著者 保坂 弘司
学燈社 刊

あらすじ

例年開催している古典文学講座にちなみ、古典に関する本の紹介をします。この本は、万葉集、古今和歌集、新古今和歌集の中から324首の和歌を収録し、解説・通釈・語釈・鑑賞を付したものです。古典を愛する読者の教養書となるよう、やや深く解説し、解釈と鑑賞の両面からわかりやすく記述してあります。今回古典文学講座で扱う女流歌人の中では、式子内親王の歌が数首取り上げられています。

8月の予定

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

●は休館日です。

こ 案 内

開館時間…10時～18時
おはなし会
4日(土)、11日(土)、18日(土)、
25日(土) 11時～11時30分
赤ちゃんおはなし会
8日(水) …11時～11時20分
名画会
11日(土) …14時～(上映時間 130分)
「アパッチ砦」(アメリカ映画)
子ども映画会
25日(土) …14時～(上映時間 50分)
「ねごさかな」ほか

図書館 だより No.352

募集します！
一日図書館員



図書館の機能を理解し、
よりよい使い方を知る機会として、
「一日図書館員」に応募してみませんか？
今年は、小学生が対象です。

日時 8月2日(木) 9時30分～17時

対象 古賀市在住の小学生 募集人員 4人

内容 図書館について説明後、実際に業務を体験してもらいます。

申し込み 7月25日(水)までに図書館カウンターか電話でお申し込みください。

おはなし会スペシャル

ピアノの調べにのせて…

影絵

『天のはごろも』

影絵「天のはごろも」人形劇
(ぬいぐるみ)、メロディベル、
パネルシアター、みんなで遊ぼ
うなど盛りだくさんです！み
んなで見に来てね！

*講師は古賀市の地域文庫
「星の子文庫」の皆さんです。

テーマ 「想いは空へ…」

日時 7月15日(日)
14時～15時

講師 劇団 星の子

場所 サンフレアこが
2階視聴覚室

対象 幼児～大人

参加費 無料

夏休み展示の
お知らせ 7.21
から

図書館の本を使って調べた自由研究の
レポートを展示します！
ぜひ手にとって見てくださいね！

本を返却する前に
もう一度ご確認ください！

ほかの図書館から借りられた本をブック
ポストやカウンターへ間違えて返却され
るケースが増えていきます。本を返す前にも
う一度確認をお願いします。

編集 古賀市立図書館 (☎942局2561番・FAX944局0918番)
ホームページアドレス <http://www.lib-citykoga.org/>

開館時間の
変更のお知らせ

6～7月の金曜日は、
開館時間を1時間延長
し、10時から19時まで
とします。お勤め帰り
などにぜひ図書館をご
利用ください。



古賀高校初の
聴講生、登校！



平成19年度古賀高校聴講生制度推進事業に応募
された市内在住の津上さん(主婦)が、6月6日、
希望科目の1年英語の授業を初受講しました。

この事業は、高等学校を住民が生涯学習の中の
専門的な教養を身につける場として提供しようと
するもので、県内の公立高校では、おそらく初め
での聴講生ではないかと思われます。

津上さんは、昨年、英検3級の資格を取りさら
に上級の資格をめざし勉強したいと申し込み、12
月19日までの受講期間、ぜひがんばりたいと意気
込みを話しました。

人生の先輩として生徒とふれあい、席を並べ学
習することで、生徒に思いやりと学習意欲の向上
が期待され、教師には授業改善と意識改革が図ら
れることを期待します。

古賀高等学校組合教育委員会

インタビュー

●外国の絵本を原本のまま読みたいと思い、英会話
教室などを探していましたが、会話だけではなく基礎から勉強したい
と考えていたので、聴講生募集の案内を見たとき「これだ」と思って迷
わず応募しました。●クラスでは毎回単語テストがあり大変ですが、
もっともっと勉強して、海外旅行に行ったり、外国の本を読んだりす
ることで視野を広げ、自分を成長させていきたいと思っています。



福岡県立古賀高等学校
普通科、総合ビジネス科
学校長 大枝 均
生徒数 575名

〒811-3103
福岡県古賀市中央2丁目12番1号
☎942局2161番
FAX 942局2162番

ホームページ <http://www.kogahigh.com/>

このコーナーは、一生学習していこうという生涯学習の考えを基本として、
市民の皆さんに情報を提供しています。

親子deクッキング
参加者募集

給食センター調理員さんがサポートします！
参加お待ちしております！



〈献立〉
・バエリア ・トマトのコンソメスープ
・グリーンサラダ
・フルーツのカスタードソース

募集要項

日時 7月25日(水)・26日(木)・27日(金)
9時30分～13時30分

会場 サンコスモ古賀2階・調理室

対象 4・5・6年生の児童と保護者

定員 各回12家族(先着順)

参加費 無料(ただし、食材費 1人350円必要です。)
※同伴者(ご家族)の試食も可能ですが、
1人350円が必要です。

内容 調理実習

申し込み 電話でお申し込みください。

持参品 エプロン・三角巾・水筒・筆記用具

受付期間 7月19日(木)まで

申し込み・問い合わせ先

市教育委員会 社会教育課
☎942局1347番

