



特集／生きがいづくりは健康づくりから
あなたは健康に
自信がありますか？

2009

9

[今月の表紙]



早朝、歩いてん道では多くの人がウォーキングを楽しんでいる。ゆったりペースの人、早足の人、体操をする人、どの顔にも心地よい汗と晴れやかな笑顔が輝いていた。
(撮影：古賀海岸、関連記事2ページから)

9月号もくじ CONTENTS

特集／健康づくり・健康管理	2
健康に関するお知らせ	6
街角スナック・お誕生日おめでとう	10
My Life・リーパス通信	12
歴史資料館だより	13
図書館だより	14
動物愛護	14
出産育児一時金・選挙速報	15
咲からの風	16
文化の輪(文化協会)	16
生活情報・点描	18
新型インフルエンザ・料理道場	20

ご意見や情報をお寄せください

広報こがの記事への感想や掲載してほしい内容など、住所・氏名・連絡先を明記し、下記まで気軽に寄せください。取材依頼も受け付けています。

〒811-3192 古賀市役所経営企画課
「ご意見募集」係 FAX942局3758番
✉ pr-koho@city.koga.fukuoka.jp

生きがいづくりは健康づくりから

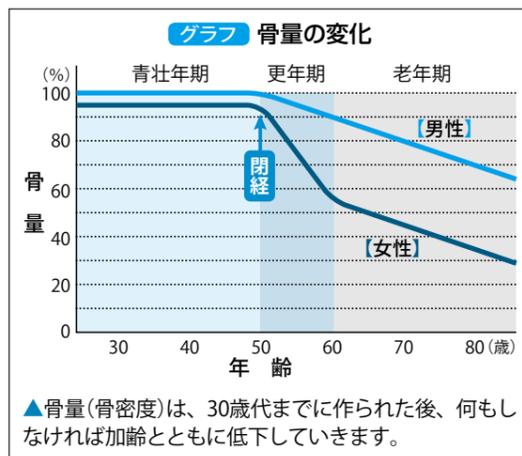
あなたは健康に自信がありますか？

「生きがいを持って豊かに暮らしたい」という願いをかなえるために必要不可欠なことは何でしょうか。それは、「健康である」ということです。趣味や娯楽に没頭したり、親しい仲間と楽しいひと時を過ごしたり、おいしいものを食べたり、ボランティア活動に打ち込んだり……。せっかく巡り合った生きがいを実現するためには、健康でなければいけません。そのため、自分の体の状態を「自分自身が良く知り、良い状態をできるだけ長く保つことはとてもたいせつです」。

体力づくりや健康管理は、だれのためでもなく、あなた自身が幸せに生きるためのものなのです。

「体の変化に気づいていませんか？」

引き締まったカラダ、しなやかで軟らかな筋肉、弾力のある肌はだれもが好まれます。しかし、年齢を重ねると、ど



うしても筋肉が減り、身体機能が低下し、体もたるみがちになっていきます。一般的に、40歳を超えたところから体の代謝が低下するため、普通の生活をしていても脂肪が増え、筋肉量が減ります。たいせつなことは、自分の体の変化に気づいているかどうか。そして、体の変化がもたらす危険性に気づいているかどうかです。

「筋肉量、骨密度の低下は危険がいっぱい」

筋肉量が減ると、姿勢が悪くなって腰痛になったり、日常生活がおっくうになったりします。特に、足の筋肉は衰えやすいため、転びやすくなりがちです。また、動く量が減った分だけ消費されるエネルギー量も減るため、体脂肪が増加し、さまざまな生活習慣病の悪化を招くこともあります。

一方、私たちの骨量(骨密度)も加齢により減少します。一般的に、骨量は20歳ころに最大となり、40歳代後半(更年期)を境に減り始めます。骨密度の減少は「骨粗しょう症」の原因となり、転倒や骨折を引き起こします。



「継続は力なり」—— ウォーキングのススメ

このように、筋肉や骨が衰えることはさまざまな健康上の問題を引き起こします。



●もっとウォーキングや運動のことを知りたい人のために、6ページにさまざまな教室を紹介しています。ぜひ、ご参加ください。

■問い合わせ先 健康づくり課 ☎942局1151番

ウォーキングの7つのメリット

- 1 体脂肪が燃焼しやすくなります
- 2 脳が活性化され、老化を防止します
- 3 心肺機能が改善されます
- 4 足腰が強化され、筋肉の衰えが防止されます
- 5 生活習慣病の予防・改善になります
- 6 骨粗しょう症の予防になります
- 7 体と心のストレスが解消されます



データを基に、丁寧に分かりやすく説明します。

「がんばりすぎや 通信は禁物」

「このごろジョギングを始めたから健康になったはず」「ダイエットしているから体重もばっちり」

体のことを考えて、何か行動を始めることはとてもたいせつですが、がむしゃらにがんばって自己満足や過信してしまっただけではありません。日常的に運動したり、食事に気を配ったりしても、それが本当に効果的で体に良い方法かどうかは分からないからです。

例えば、過剰な運動や自己流の食事療法などは心筋梗塞や脳卒中などの原因となり、逆に体を壊す原因になりかねません。自分の体の中を自分で見ることはでき

ません。だからこそ、自分の年齢や体の状態に合った運動方法や食事などの生活スタイルについて、専門家からアドバイスしてもらおうことが、最も効果的で危険がない方法だといえます。

「特定健診を上手に活用」

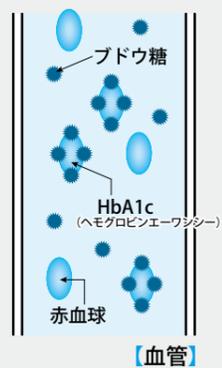
病気がないかどうか、「かかりつけ医」で定期的に診察してもらおうだけでなく、若いころから定期的に健診を受け、さまざまな数値が急激に変化していないかをチェックすることがたいせつです。

従来の健診は「病気の発見」を主な目的としていましたが、昨年から始まった「特定健診」では「予防」にも重点を置いていきます。例えば、メタボリックシンドロームに該当するかどうかを早期に自覚すること

で、動脈硬化などの原因となる内臓脂肪への対策ができます。

検査基準も、従来の基準より厳しくなっているように感じられますが、「病気に進展する可能性があるか」をポイントとして判定し、手遅れにならないうちに改善するためには必要なことです。

自分で取り組んでいる運動や健康対策でどれくらいの効果があったか——。特定健診を受けることで、これらの疑問が解決します。



💡 シンメル?

—HbA1c (ヘモグロビンエーワンシー)—

健診項目に含まれているこの項目は、血液中の糖の余剰量を測る数値です。血液中に糖があふれている時間が長いと赤血球に糖がくっつき、赤血球がぶよぶよに変化して壊れてしまいます。また、血液の中に糖があふれたらインスリンというすい臓からのホルモンが働きますが、このホルモンが少なくなった場合、効きが悪くなった場合もこの値が上がってきます。5.5%以上で糖尿病予備群、6.1%以上で糖尿病の疑い、7.0%以上で糖尿病の合併症(腎臓病など)が起きやすいと言われています。

V O I C E



安部 勝子さん(52)
克徳さん(57)(農業)

●40歳のときから健診は欠かさず受けていましたが、ここ数年は「血糖値が少し高め」と言われていました。昨年、夫が健診後の保健指導を受けることになったため、私も血糖値を含め、検査結果全体の説明を聞いてみました。●保健師の指導を受け、日ごろの食事を表にしてみると、野菜不足が目撃。このことに気づいたので、野菜を増やすと全体の分量が少なくとも満腹感が持てるようになりまし。夕食後のウォーキングも始めたところ、すごく効果が出ました。夫もお腹の周りがすっきりしてきて、体調がすいぶん良くなったようです。

V O I C E



黒木 健さん(61)
明美さん(56)(飲食業)

●糖尿の数値が気になっていましたが、健診の後に保健指導が受けられることは知りませんでした。しかし、それぞれの都合に合わせて土日や夕方面談してもらえると聞き、仕事が終わった後に指導を受けました。●それまで、自己流で健康管理をしていたつもりでしたが、細かく指導を受け、三食きちんと食べる習慣に変えました。また、散歩を日課にしたところ9キロも体重が減り、数値も良くなりました。●続けられたのは、やはり長生きして人生を楽しみたいからです。これからもきちんと健診を受け、健康に気をつけようと思っています。

「こんなこと、お得な保健指導」

「この数値はいいの？悪いの？」「この難しい英語の項目はどんな意味があるの？」

健診結果の通知でこのような疑問を持つ人も多いのではないのでしょうか。確かに、医療用語には分かりにくいものが多い、詳しい説明を受けたいと思うことが少なくありません。

せっかくの健診結果を理解しきれないままにせず、去年や一昨年と比べてみたり、異常な数値が将来どういった病気を引き起こすかを知ったりすることは、自分の体を把握する上でたいせつなことです。

そのために、「保健指導」を活用してください。

病気の進行度合いや、予防のための効果的な運動量や生活習慣を、一人ひとりに合わせて指導します。

また、仕事や家事などの事情に考慮し、土日、祝日や就業後に面談や訪問を行うこともできます。

実際に、「指導を受けてから、体調が良くなった」という喜びの声も聞かれるほど効果的。保健指導を活用して健康な体で生きがい満ちた人生を楽しんでください。



●私たちが保健指導します。

問い合わせ先 国保年金課
☎942局1111番(内線217)

75歳以上の人

肺炎球菌予防接種はお済みですか？

免疫力が低下している高齢者などにとって、肺炎は重症化しやすい危険な病気です。インフルエンザが流行する時期は、特に注意が必要です。インフルエンザウイルスは、のどや気道が本来備えている菌の侵入を防ぐ働きを弱め、肺炎を引き起こしやすくなります。

肺炎の最大の原因は「肺炎球菌」です。特にインフルエンザが流行する時期には、約55%が肺炎球菌による肺炎です。そのため、肺炎球菌ワクチンの予防接種で効果的に予防する必要があります。

古賀市では、平成19年度から肺炎球菌ワクチンの接種費用として3,000円(1人1回)の助成を行っています。まだお済みでない人は、早めに接種をしてください。また、インフルエンザ予防接種を併せて受けると、肺炎の予防効果がより高まります。

申し込み・問い合わせ先

サンコスモ古賀 健康づくり課予防係
〒811-3116 古賀市庄205番地
☎942局1151番

対象者

- 古賀市在住で、接種当日75歳以上の人
 - これまでに肺炎球菌の予防接種を受けていない人
 - 予防接種に対して健康保険などの適用がない人
- ※ひ臓を摘出した人には保険の適用があります。

接種回数

- 1人1回限り
※過去に接種したことがある人は受けられません。なお、1回接種することで5年以上効果が持続します。

接種場所

古賀市が委託している医療機関(8ページの一覧表参照)

申請方法

- ①窓口受付
健康づくり課へ、申請書を提出してください。その際、認印及び住所・氏名・年齢が確認できるもの(保険証など)が必要です。※申請書は、健康づくり課窓口にあります。

- ②郵送受付
郵送による申し込みもできます。左下の申請書を切り取り、必要事項を明記し、返信用封筒(住所・氏名を記入し、380円分の切手を貼ったもの)を同封して郵送してください。受け付け後、簡易書留で助成券を送付します。

西川きよしさんがやって来る!

古賀市介護予防普及啓発事業

～福祉は我家から～

- 日時 10月18日(日) 13時
■場所 リーバスプラザ (市中央公民館)大ホール
■申込締め切り 9月24日(木)必着
※応募方法など、詳しくは【行事予定表9月号裏面】をご覧ください。また、応募者多数の場合は抽選となります。
■入場料 500円
■問い合わせ先 高齢者福祉課 ☎942局1144番

PROFILE 西川きよし ●1946年高知県生まれ。横山やすしと漫才コンビ「やすし・きよし」を結成し人気を集めた。1986年に参議院選で「老人福祉の充実」を掲げて初当選し、2004年に引退。まじめで真摯な性格や情熱たっぷりの講演は各地で大好評を得ている。

地域健康講座

- 日程 10月9日(金) 19時
■場所 リーバスプラザ(市中央公民館)大会議室
■テーマ 大腸がん～大腸がんの診断と治療～
■講師 田中 宗浩さん (福岡東医療センター消化器内科医長)
松隈 哲人さん(同外科部長)

にここウォーキング・健康塾

- 時間 9時30分～11時30分(9時20分受付)
■参加費 100円
■持参する物 帽子、水筒、タオル

日程・場所	健康講話・運動内容
10月9日(金) サンコスモ古賀	健康チェックと結果説明 ●体力測定、ウォーキング
10月23日(金) サンコスモ古賀	からだのメカニズム～インスリンの働きと糖質代謝について～ ●ウォーキング
11月6日(金) サンコスモ古賀	涼飲料水の糖度測定と成分表示の見方 ●ウォーキング
11月20日(金) サンコスモ古賀	バランスよく食べて過剰なエネルギー量を減らす食事のポイント ●ウォーキング
12月4日(金) 青柳公民館	歯の健康について ●ウォーキング
12月18日(金) サンコスモ古賀	糖質代謝を促す効果的な体づくりと運動 ●筋力アップの運動、ストレッチ

秋の健康づくりイベント情報

問い合わせ先 健康づくり課
☎942局1151番

第3回 市民ウォーキング

- 日時 10月4日(日) 9時開会(8時30分受付)
※ウォーキングは9時30分～12時
※少雨決行。事前申し込みをしてください。
■集合 市役所前 ■参加費 100円
■コース 市役所▶歩いてん道「浜辺コース」▶花見松原
■持参する物 帽子、水筒、タオル、
完歩証(※前回参加した人)

クロスパルこが 秋の運動教室

- 日程 10月27日(火)
■受付開始 9月25日(金)から
■定員 各コース10人 ■参加費 無料
■内容 食に関するワンポイント講話、体力測定、運動

時間	運動内容
①10時	体づくりコース…ストレッチとマシンジム
②10時	水中運動コース…アクアビクスと歩行
③13時30分	体づくりコース…ストレッチとマシンジム
④13時30分	水中運動コース…アクアビクスと歩行
⑤19時30分	体づくりコース…ストレッチとマシンジム

「肺炎球菌予防接種助成券交付の申請書」

■申請日 _____ 月 _____ 日

■住所 古賀市 _____

■氏名 _____ (印)

※シャチハタ印は使えません。

■生年月日 明治・大正・昭和 _____ 年 _____ 月 _____ 日生

■電話番号 _____

●これまでに肺炎球菌の予防接種を受けていませんか？

受けている 受けていない

※どちらかに印を付けてください。

配布します 乳がん・子宮頸がん検診 無料クーポン券

市では乳がん・子宮頸がんの「無料クーポン券」と「検診手帳」を、右記の年齢の女性に配布します。対象者には個人通知しますので、詳しくは送付された案内文でご確認ください。

なお、平成21年度の市の検診を既に受診した人に対しては、自己負担額を払い戻します。

※健康づくり課で受け付けています。

問い合わせ先 健康づくり課 ☎942局1151番

対象者

平成21年4月1日現在で、下記の年齢に該当する女性

乳がん検診	40歳、45歳、50歳、55歳、60歳
子宮頸がん検診	20歳、25歳、30歳、35歳、40歳

有効期間

9月1日(火)～平成22年2月28日(日)

検診実施機関

医療機関または集団検診のいずれかで実施



◀部屋の利用方法はいろいろ。地域活動・福祉活動の場として、また、子育て中の保護者の親睦会や各種サークル活動の場としても利用できます。

将棋や囲碁、読書など思い思いの時間を過ごせる娯楽室や、マッサージ機でリフレッシュ。屋外には屋根付きのゲートボール場(4面)も完備しています。▶



◀超音波気泡(スーパソニック)付きの浴室でリラックス。仲間と語り合いながら、清潔なお湯でゆったり、ゆっくり。心も体もほぐれます。



千鳥苑 利用料金

市内居住者	利用料
一般(65歳以上)	150円
一般(65歳未満)	200円
小・中学生	150円
乳幼児	無料
母子・寡婦・障害(児)者	150円

◀行き帰りは、便利な社会福祉センター送迎バスで。運行ルートや時間はお問い合わせください。

遊びにおいでよ♪ 古賀市社会福祉センター 千鳥苑

■問い合わせ先 ☎943局2421番

四季折々の花と緑に囲まれた市社会福祉センター「千鳥苑」は、各種会議や親睦会、サークル活動などで利用できます。200人収容できる大広間から少人数でも利用できる部屋まで施設も充実。飲食物の持ち込みや、入浴のみの利用も可能です。市社会福祉センター「千鳥苑」を、ぜひご利用ください。

市社会福祉協議会では、地域を支える活動を通して“安心して暮らせる地域づくり”を応援しています。

住み慣れた地域で、だれもが安心して暮らしていくために、市民同士が支え合うネットワークづくりや情報提供、啓発活動のほか、多様な相談に対応するための場の確保と機能の充実に取り組んでいます。また、利用者の立場に立った質の高い福祉・介護サービスにも取り組んでいます。今回は、それらの活動の一部を紹介しします。



小地域福祉活動

行政区に設立された福祉会(古賀市42行政区に39福祉会)で、ひとり暮らし高齢者の見守り活動をはじめ、サロン活動*を福祉員(地域住民ボランティア)が中心となって展開しています。

*サロン活動…おしゃべりサロン、喫茶サロン、健康づくりサロン、子育てサロン、バスハイクなど

ボランティアセンター

福祉分野(高齢者、障害者、子育てなど)で、ボランティア活動をする人たちを支援しています。

*活動状況：66人の個人ボランティアと15団体が活動中です。

安心生活サポート事業

高齢や障害などにより、日常生活に不安をお持ちの人の暮らしをしっかりとサポートし、いつまでも自立した生活ができるように支援しています。

*例…貯金通帳などの預かり、金融機関での支払い代行、日常生活に関する相談援助など

地域の応援団 古賀市 社会福祉協議会

■問い合わせ先 ☎944局2941番

65歳以上の人

インフルエンザの 予防接種が始まります

毎年流行しているインフルエンザ(従来型)は、年末から2月にかけてが流行期で、高齢者が発症すると肺炎や気管支炎を伴うことのある危険な感染症です。

※新型インフルエンザの予防接種ではありません。

インフルエンザ・肺炎球菌予防接種委託医療機関

医療機関名	電話番号	インフルエンザ予約
あさの内科クリニック	940局1700番	要
いけだ内科クリニック	944局3225番	不要
植田脳神経外科医院	943局2220番	要
大岩外科医院	942局6231番	不要
かい外科・胃腸科クリニック	940局1620番	要
かい整形外科医院	943局2411番	要
加野病院	944局1212番	不要
亀山整形外科医院	944局2112番	要
北崎医院	942局3205番	不要
古賀クリニック	944局1555番	不要
古賀中央病院	944局1551番	不要
すなお医院	941局4210番	不要
武市クリニック	943局1155番	不要
ちどり医院	943局0224番	不要
堤医院	944局2230番	不要
トーマ・クリニック	943局3335番	不要
中島医院	942局2402番	要
中山内科胃腸科	943局8831番	不要
福岡内科・循環器科クリニック	942局3700番	不要
福岡聖恵病院	942局6181番	要
舞の里内科クリニック	944局2626番	不要
森田医院	943局4377番	要
やの循環器科内科クリニック	944局2380番	要
やまびこ診療所	943局1818番	要

※受診曜日・診察時間などは個別にご確認ください。

※福岡東医療センター(☎943局2331番)では、肺炎球菌予防接種のみを行っています。

問い合わせ先

健康づくり課 ☎942局1151番

対象者

- ①古賀市在住で、接種当日65歳以上の人
 - ②古賀市在住で、接種当日60歳以上65歳未満で、心臓、じん臓または呼吸器の機能に障害、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に障害(身体障害者手帳一級程度)がある人
- ※上記以外の方は、任意での接種となります。接種費用などは各医療機関にご相談ください。

期間・回数

10月15日(木)～平成22年1月31日(日) 1人1回
※注射してから効果が出るまで2～3週間かかるため、12月中旬までの接種をお勧めします。

接種場所

古賀市が委託した医療機関(一覧表参照)
※古賀市以外の県内指定医療機関でも予防接種が受けられます。事前に希望する医療機関または健康づくり課にご相談ください。

当日に必要なもの

- ①住所・氏名・年齢が確認できるもの(健康保険証など)
 - ・上記対象者の60歳以上65歳未満の人で障害をお持ちの方は、身体障害者手帳
 - ・生活保護受給者は、診療依頼書
- ②個人負担金 1,000円 ※生活保護受給者は不要

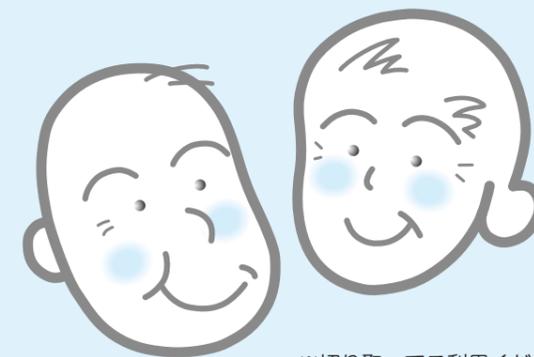
※次のいずれかに該当する場合は、予防接種を受けられません。

- ・発熱している人
- ・重症の急性疾患にかかっている人
- ・これまでにインフルエンザの予防接種をして激しいアレルギー反応が出た人
- ・そのほか、医師が不適当と判断した人

注意

予防接種で 健康を守ろう!

●この部分は前ページの「肺炎球菌予防接種助成券交付の申請書」の裏面になります。



※切り取ってご利用ください。

街角スナップ Machi kado

街角スナップでは読者の皆さんからの投稿をお待ちしています。



夏の夜の風物詩

7月末から8月にかけて、各校区で夏祭りが行われました。8月16日に市役所駐車場で行われた「東区盆踊りの夕べ」には校区の住民約320人が参加し、会場に設営された「やぐら」を囲んで、カラオケ大会や盆踊り、福引き大会などが行われました。一番の盛り上がりを見せた盆踊りでは、たくさんの市民が輪になって踊りを楽しみ、「やぐら」の上では子どもたちが音楽に合わせて太鼓を楽しそうにたたいていました。



12匹のネコの冒険物語

8月23日、リーパスプラザ(市中央公民館)で市民劇団ワークショップ「12匹のネコ」の公演が行われました。これはミュージカル「11匹のネコ(井上ひさし原作)」をアレンジした劇で、出演者のほとんどが小・中・高校生。舞台未経験者が多いとは思えないほど大きな声で感情豊かに役を演じ、4か月間練習を積み重ねた成果を存分に発揮していました。このワークショップの主催である「古賀市市民劇団をつくろう会」は市民劇団の設立を目指して今年4月に発足し、12月には劇団の旗揚げ公演が予定されています。



全国大会出場選手に激励

古賀中学校陸上部(個人)と剣道部(女子団体)、古賀北中学校水泳部(個人)の中体連全国大会出場が決定し、出場選手への激励会が行われました(8月10日)。選手からの頼もしい決意表明の後、中村市長、荒木教育長から選手へエールを贈りました。荒木教育長は「こんなに多くの選手を全国大会に送り出せてうれしい。自信を持ってがんばってきてほしい」と選手たちを激励し、選手たちはきりっとした表情でうなずいていました。全国大会の日程と出場選手は以下のとおりです。

▶第36回全日本中学校陸上競技選手権大会に出場 (8月21日~24日)

【古賀中学校陸上部 個人】
・400m 花田純一さん(3年)
・800m 渡辺崇臣さん(3年)……6位入賞

▶第39回全国中学校剣道大会に出場 (8月20日~22日)

【古賀中学校剣道部 女子団体】……ベスト16
・(3年)泉綾香さん、有馬歌寿美さん、林田真依さん、今村舞さん
・(2年)二里遥菜さん
・(1年)砂留みずきさん、砂留ありささん

▶第49回全国中学校水泳競技大会に出場 (8月21日~23日)

【古賀北中学校水泳部 個人】
・個人メドレー200m、400m 岡田裕次郎さん(3年)



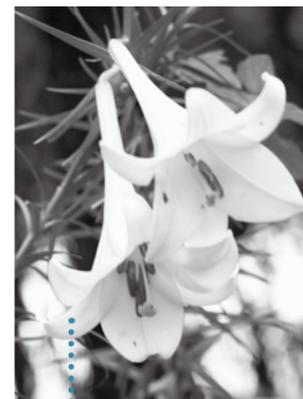
古賀の川にはどんな生き物がいるかな

8月8日、市環境課・市はたの会主催の「水辺の楽校」が行われました。白髭神社のあたりを流れる薬王寺川の汚れ度合いを知るため、川の中に生息する水生生物を採取し、「どんな生物が捕れたか」「その生物がいる川はきれいかな」などを調べ、結果を紙にまとめてそれぞれ発表しました。また、8月9日には大根川で古賀東校区コミュニティ協議会主催の「古賀東校区自然観察楽校」が行われ、水生生物のほか、とんぼやバッタなどの昆虫も採取しました。大根川では、カニやザリガニ、どじょうやホタルの幼虫など全部で31種類もの生物を採取することができました。「古賀東校区自然観察楽校」では今後、東校区に生息する植物や昆虫、鳥などを調査し、「校区の自然環境マップ」を作成する予定です。

「古賀東校区自然観察楽校」で採取した生物の説明を熱心に聞く子どもたち▼



▲家族や友人同士で参加し、川の中に入って網で水生生物を採取しました。



テッポウユリが見ごろですよ

古賀市の防風林にテッポウユリの群生地が2か所あるのをご存じですか? 今年のオススメの場所をこそ〜とお知らせします。中川の潮騒橋を起点に花見方面に歩き、橋を渡ると小さなグラウンドがあります。グラウンドの防風林側の端を、海を背にして少し行くと防風林の中へ続く踏み跡がありますので、道なりに歩いてください。しばらくすると、左側の防風林の中から突如としてテッポウユリが迎えてくれ、一面純白のユリに暑さも忘れてしまいますよ。(庵原征二さん(日吉)からの投稿です。)



●11月生まれの赤ちゃんの写真は、①赤ちゃんの氏名・ふりがな、②赤ちゃんの生年月日、③住所、④保護者氏名、⑤電話番号、⑥メッセージ(40文字以内)、⑦写真返却の要否(「郵送返却」・「窓口受け取り」・「返却必要なし」のいずれかを記入。「郵送返却」希望の場合は、80円切手を貼った返信用封筒を同封。「窓口受け取り」希望の場合は、誕生日の10日以降に広報係へお越しください)を記入のうえ、郵送または持参してください。10月9日(金)必着。掲載は1~3歳で、1人1回とします。●問い合わせ・申し込み先【〒811-3192(住所不要)市役所経営企画課広報係☎942局1113番】●古賀市公式ホームページからも応募できます。



2さい
ももた りん
百田 凜ちゃん
9月2日生 小竹
食いしん坊の凜ちゃん
これからも一杯食べて
元気に大きくなって
ね! 来年には、お姉
ちゃんになるね♡



2さい
おおしま そあ
大島 想杏ちゃん
9月15日生 藤野
2歳おめでとう☆おひ
さまみたいな笑顔でい
つも皆を癒してくれる
想杏♡生まれてきてく
れてありがとう。



2さい
しもせ みきや
下瀬 未来也ちゃん
9月20日生 千鳥
元気いっぱい未来也
くん!
これからもお姉ちゃん
と仲良く、たくましく
育ってね♡



題名『図書館のプロが伝える調査のツボ』
著者 高田高史 編著
柏書房 刊

あらすじ ● エッと言えに詰まる質問、分かるように考え込んでしまう質問に、図書館のプロが調べ方を分かりやすく伝授。図書館のレファレンスサービスとは何か？調べ学習やレポート作成、インターネット検索のコツを伝授。



題名『月夜のおおさわぎ』
著者 画工舎 制作
フレーベル館 刊

あらすじ ● 九州国立博物館が作った絵本で、馬のはにわを中心にした物語です。今から約1500年前に日本各地に築かれた古墳の話です。はにわの表情が、見る人にさまざまなことを語りかけます。

10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
3日(土)、10日(土)、17日(土)、
24日(土)、31日(土)
11時～11時30分
赤ちゃんおはなし会(対象0歳児)
10月14日(水)…11時～11時20分
小さい子のおはなし会(対象1～3歳児)
10月21日(水)…11時～11時20分
名画会
10月17日(土)…14時
「みじかくも美しく燃え」(上映時間 87分)
(スウェーデン映画)



図書館 だより No.378

今年も サンフレアこが図書館・15周年！

図書館まつりがおもしろい！

10月23日(金) ▶ 11月1日(日)

岡田淳さん読書講演会

日時 ● 10月25日(日)
13時30分～15時

テーマ ● 「物語と子どもたち」

講師 ● 岡田 淳さん
(児童文学作家)

場所 ● サンフレアこが2階
視聴覚室

対象 ● 一般市民80人
※事前申し込みが必要です。

申込方法 ● 9月20日(日)から図書館
カウンターまたは電話でお申し込み
ください。整理券を発行します。

秋のおはなし会スペシャル

おはなしのへや

日時 ● 11月1日(日)

場所 ● サンフレアこが2階

- ① 赤ちゃんおはなし会
11時～11時30分
- ② 市内の文庫によるおはなし会
14時～15時

● 今年のスタンプラリーは、3つでOK！
さあ、スタンプを集めてプレゼントをゲット！しよう。
※詳しくは【広報10月号】でお知らせします。

文学の足跡を訪ねて

日程 ● 10月23日(金)

目的地 ● 筑 豊

講師 ● 村山 間さん
(福岡教育大学非常勤講師)

受付期間 ● 9月20日(日)～
10月4日(日)

対象 ● 一般市民24人
※以前、筑豊に参加した人はご遠慮ください。

※今回から、応募者多数の場合は抽選となります。申込用紙(図書館カウンターで配布)に記入してカウンターに提出してください。当選した人へのみ、郵送で通知します。

そのほか

- 西日本読書感想画入選作品展示
- 図書館の標語募集・「ひまわにくん」のぬりえ
- 大好評のブックリサイクル、映画会スペシャルもあります。お楽しみに。
- 布絵本展示

がんばりました！(一日図書館員)

8月5日、子どもたちが夏休み一日図書館員を体験しました。今年も多くの応募があり、8人の小学生が図書館業務を初めて体験しました。



お知らせ

● 図書館の登録カードは、登録後に6年間利用が全くなないと登録が抹消されます。● その後利用するときは、新規登録になるので身分証明書(免許証・保険証など)を持って図書館カウンターにお越しください。● ご協力をお願いします。



編集 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/>

このコーナーは、一生涯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。

REPORT

▶ 8月7日、千鳥北公民館で「地域子育て広場in千鳥校区」が行われました。▶ 講師は桑野嘉津子さん。宗像市子育て支援センターでの勤務経験を持ち、現在は大学で教鞭をとる子育てのスペシャリストです。▶ 「スマートに無駄を省くという時代の流れがあるが、この考えは子育てには危険です。子育てには、無駄が必要。『すったもんだ』を恐れず、十分にやるのが大事です」と、子育ては思い通りにいかないこともたいせつな要素だとアドバイス。▶ また、コミュニケーションの役割や、時代とともに変化する子育ての常識などを分かりやすく解説し、参加者は大きくうなずきながら子育てへの認識を深めました。



考えよう 地域ぐるみの子育て

「古賀っ子を、まちぐるみで育てたい」との願いから、市教育委員会では、地域の「子育て力」アップを目指し、8つの校区で「地域子育て広場」を開催します。子育てを家庭内だけの問題とせず、保護者同士や子育て経験者たちと語ることで、子育ての悩みや不安を解決する糸口が見つかるかもしれません。また、すでに地域での子育て支援を行っている見守り隊や民生委員、保護司など地域の人にも幅広く参加を呼びかけています。この機会に子育ての輪を広げ、地域ぐるみの子育てを考えてみませんか。

地域子育て広場実施日程

校区	日程	時間	場所
花見小校区	9月12日(土)	10時	花見南公民館
青柳小校区	9月26日(土)	10時	青柳小学校

※そのほかの校区は、詳細が決まりしだいお知らせします。

- 対象者 保護者、子育て経験者、地域ボランティア参加者、そのほか地域にかかわるすべての人
- 運営協力 家庭教育支援ボランティア「ぶんぶんクラブ」
- 問い合わせ先 社会教育課 ☎942局1347番

ぶんぶんクラブ ● 平成20年度子育てリーダー養成講座修了者が結成した家庭教育支援ボランティアグループ。家庭や地域の子育ての環境をより良くしていくために、家庭教育や親子のきずなのたいせつさを発信することを目的に活動している。随時会員募集中。

歴史資料館 だより

11月3日(火・祝) ▶ 15日(日)

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/>



選挙速報 第45回 衆議院議員総選挙
平成21年8月30日執行
選挙当日有権者数 45,912人

小選挙区

古賀たかあき…………… 16,680票
渡辺ともよし…………… 15,032票
すぎき幸治…………… 668票
無効投票、持ち帰り…………… 821票

比例代表

民主党…………… 12,653票
自由民主党…………… 8,839票
公明党…………… 5,614票
日本共産党…………… 1,817票
社会民主党…………… 1,672票
みんなの党…………… 1,349票
国民新党…………… 559票
幸福実現党…………… 206票
無効投票、持ち帰り…………… 491票

※詳しくは、古賀市公式ホームページに掲載しています。

問い合わせ先

市選挙管理委員会(総務課内)
☎942局1112番

10/1 出産育児一時金が変わります

POINT①
金額が4万円増額されます。

POINT②
一時金は直接、医療機関に支払われます。

平成21年10月1日以降の出産に対して支給される「出産育児一時金」が、38万円から42万円となり、4万円増額されます(産科医療補償制度掛金を含む)。

また、これまでの支給方法は、出産後に申請書を提出して口座振込などで支払われるか、受領委任払制度を利用して医療機関に直接支払ってもらうなどの手続きが必要でした。

しかし、今後は手続きをしなくても医療機関に直接出産育児一時金が支払われます。そのため、出産に際して医療機関の窓口で支払う費用は、「出産にかかった費用と出産育児一時金(42万円)の差額」となります。

なお、これまでどおりの支給方法で受領したい場合や、出産にかかった費用が出産育児一時金を下回る(差額が生じる)場合は、加入している医療保険で支給申請手続きを行ってください。

※出産育児一時金は、医療保険者が独自に金額を決定できるため、支給額が異なる場合があります。それぞれ加入している医療保険にお問い合わせください。

問い合わせ先 国保年金課 ☎942局1193番

見に来て、私たちの自慢の品々

市民ホールで販売中! 平日12時~13時

不況による障害者の雇用の打ち切りや、障害者の職場実習すら受け入れてもらえないなど、就労に関する障害者への支援、理解は思うように進んでいないのが現状です。

しかし、そういう厳しい環境の中でも、一般企業などへの就労に向けた訓練を行う施設や、一般就労以外の働く場所を提供する施設など、障害者の就労を支援する施設もあります。

これらの施設では、パンやクッキー、野菜などの食料品や、さをり織りなどの工芸品までいろいろなものを作られています。

市役所の市民ホールでは、7月から市内3つの事業所の商品の販売を始めました。おいしいパンやクッキーを用意して待っています。皆さん、ぜひお立ち寄りください。

火曜日販売「コスモキャンパス」



今在家184-1 ☎940局1070番

●市障害者生活支援センター「咲」 古賀市中央5-3-15 ☎944局2441番

咲からの風

月・金曜日販売「なのみ工芸」



久保1343-3 ☎944局4419番

水・金曜日販売「ひびきの里」



青柳658-1 ☎942局2539番

尊い命を守るために

10月1日から 飼い犬・飼い猫の引き取り、有料化



福岡県内の犬・猫殺処分頭数は、啓発や飼い主の意識向上などで減少傾向にありますが、それでも全国的には依然として「ワースト1位」です。

県では10月1日より、ペットを最後まで飼う責任をもっと自覚してもらうことを目的に、飼い主からの犬・猫の引き取りを有料化することとしました。

飼い犬・猫を安易に放棄しないことはもちろん、不妊・去勢手術もきちんと行うことで、かけがえのない命を救えます。皆さんの理解と協力が必要です。

Q1 引き取りの場所はどこ?

A1 粕屋保健福祉事務所(通称:粕屋保健所)です。
注意! 有料化に伴い10月1日以降は、古賀市役所での飼い犬・飼い猫の引き取りができなくなります。

Q2 引き取りの手数料は?

A2	対象の犬・猫	金額(1頭につき)
	生後91日未満の犬・猫	400円
	生後91日以上犬・猫	2,000円

※手数料は福岡県領収証紙による納入となります。福岡県領収証紙は粕屋保健福祉事務所で購入できます。

Q3 引き取りを依頼するにはどうすればいいの?

A3 引き取りを依頼する場合、事前に粕屋保健福祉事務所にご連絡の上、手数料の納付、引取申請書の記入などの手続きを行ってください。

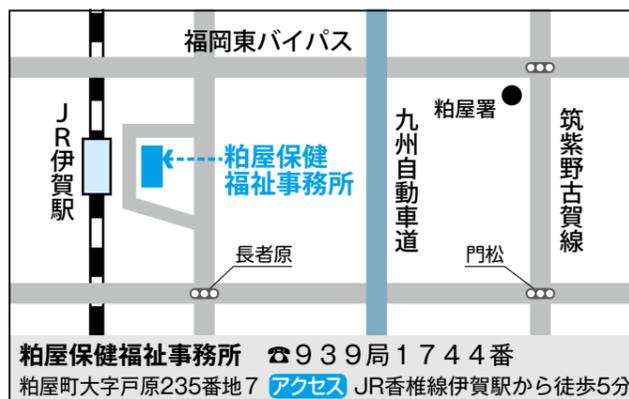
問い合わせ先
粕屋保健福祉事務所
☎939局1744番

~コラム~ C O L U M N

●犬・猫の殺処分数を減らすためには、飼える範囲を超えた子を産ませないことがたいせつです。●特に猫は繁殖力が非常に強く、1年に2~3回、複数の子を産みます。実際、殺処分数の一番多くを占めるのが子猫です(県内で年間約1万匹)。●「痛そうで、かわいそうだから」と不妊・去勢手術を行わないと、結局、それ以上に多くの命を奪うことになってしまいます。不妊・去勢手術はかかりつけの動物病院に相談し、責任を持って確実に行ってください。市内の動物病院については、市環境課でアドバイスできます。●また、増えすぎた猫で困っている地域もあります。猫をかわいがっている人は、近隣環境にも十分な配慮(フン尿・エサの片付けなど)をお願いします。

問い合わせ先 環境課 ☎942局1127番

粕屋保健福祉事務所 ●案内図



粕屋保健福祉事務所 ☎939局1744番
粕屋町大字戸原235番地7 **アクセス** JR香椎線伊賀駅から徒歩5分

文化協会主催事業

第28回 文化祭のご案内

古賀市文化協会は、現在約900人の会員が芸能部、芸術部で活動しています。文化祭は芸能部会員がステージで日ごろの練習の成果を発表し、芸術部会員は作品を展示します。皆さんお誘い合わせをお願いいたします。

- 日時 10月10日(土)～12日(月・祝)
- 会場 芸能発表 リーバストラザ(市中央公民館)大ホール
芸術展示 サンフレアこが2階
体験学習 リーバストラザ研修棟
- ※詳しくはポスターなどをご覧ください。
- 問い合わせ先 市文化協会事務局 ☎944局2778番

第3回 古賀市こども美術展

作品募集

昨年に続き、今年も第3回古賀市こども美術展を開催します。「アートタウン作りは私たちこどもから」をテーマに、古賀市在住の小・中学生、幼稚園、保育所、保育園の年長児を対象に作品を募集します。夏休みに制作した絵画・書・工作を出品してませんか。

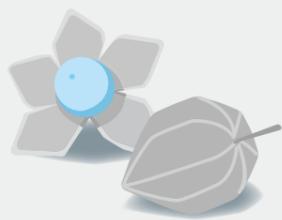
- 対象者 古賀市在住の幼稚園、保育所、保育園の年長児と小・中学生、養護学校生
- ※ただし、研究発表は受け付けません。ほかの作品展での入賞作品は無効です。
- 応募期間 10月15日(木)～28日(水)
- ※申込書は各学校、幼稚園、保育園、保育所にあります。詳しくは、「こども美術展」の申込書をご覧ください。
- ※応募申込は所属の各学校、幼稚園などを通してください。
- 展示期間 11月27日(金)～29日(日)
- 問い合わせ先 実行委員会事務局(市文化協会事務局内) ☎944局2778番

第36回 粕屋地区美術展作品募集

あなたも作品を出してみませんか

古賀市と粕屋郡7町による美術展を開催します。地区内の文化協会会員、居住者、または通勤・通学者を対象に作品を募集しています。たくさんのお応募をお待ちしています。

- 部門 日本画(中国画)・洋画・陶芸・書・写真・工芸
- ※作品はいつでも公募展で入賞していません。
- 出品数 各部門とも1人1点(出品料は1点につき1,000円、申し込み後は返還いたしません)
- 申込方法 市文化協会事務局にある申込用紙を提出してください。
- 応募期限 10月7日(水)
- 開催期間 11月18日(水)～24日(火)
- 会場 篠栗町合併50周年記念体育館
- 審査発表 11月17日(火)
- 表彰式 11月22日(日)
- ※各作品の規格や申し込みについて詳しくは、応募要項をご覧ください。
- 問い合わせ先 市文化協会事務局 ☎944局2778番



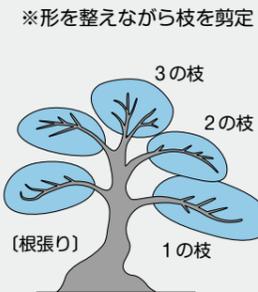
花卉盆栽同好会

日本の四季の花

9月 は台風の時期です。降雨後は病害虫が発生しやすくなります。今回は消毒を含めたいせつな点を4つ説明しますので参考にしてください。

【消毒】 4月から10月ころまでは、噴霧機またはジョロを使用し、葉・枝・根にかけます。高所はスプレー式を使用すれば便利です。消毒薬は主に、スミチオン・マラソン・ダイゼストンなどがあります。

【花木の手入れ】 花が咲き終わったら一輪ずつ花ガラを取り、お礼肥えの施肥をしてください。松は9月下旬より古葉やヒゲ、枯葉を取りましょう。



【整枝】 形を整えながら枝を剪定します。(針金かけ) 下方から1の枝、2の枝、3の枝と作ります。

【日除け】 夕日などの強い日ざしには特に日除けしましょう。

9月28日(月)・29日(火)の古賀放生会(古賀神社前)で花卉盆栽会の展示即売会をします。●盆栽や盆栽用品などもあります。また、皆さんの質問や疑問にも応じるので気軽にお越しください。

問い合わせ先 市花卉盆栽同好会 ☎944局29978番(花田)

満員御礼申し上げます

古賀市民音楽祭 邦楽フェスタ

「にっぽんの心」

7月26日、前日から降り続いた雨が豪雨となり開催が危ぶまれたにもかかわらず、会場は満席となりました。遠くは熊本、佐賀、山口からの来場もありました。「にっぽんの心」と題して行われた音楽祭は、箏をはじめ尺八、三絃、民謡、日舞、剣舞などが披露され、にっぽんの伝統芸能や邦楽のすばらしさを堪能してもらえたのではないのでしょうか。来場者のアンケートの回答はすべてが「良かったです」で、「次回を楽しみにしています」の声もたくさんもらいました。出演者も「観客のマナーが良く演奏が楽しかった」との感想でした。近隣の市町村からは「古賀はすごいですね」という声が多かったようです。



▶艶やかな姿に会場もうっとり(出雲阿国より)



プロの演奏の素晴らしさを堪能▶

作品介绍

投稿送り先 〒811-3103 古賀市中央二丁目13番1号 (リーバストラザ研修棟内) NPO法人古賀市文化協会事務局 ☎944局2778番

俳句

暮れぎはの梵鐘かすか秋の風 治郎丸 スミ子

水垢離の姉に随ふ長崎忌 道辻 カメ子

糠床の具合上々茗荷の子 井上 文子

さまざまな雲を浮かべて十三夜 沖 敏子

石膏の猿の親子に秋の蠅 洪田 しのぶ

里山のしじまひきさく百舌の声 寺岡 久美子

父の日の嬉しかりけり蘭の花 洪田 昌一

夏の宵ふりかえりつつ乙女ゆく 安成 晋一郎

手話の指ふたたびひらく蝕甚下 上杉 竜介

短歌

天と地との間には風そよぎ 欽持つ我は無になり夕べ 安永 英子

夫婦してベランダのトマト愛でながら 今日も真赤に卓をにぎわす 中尾 昌子

梅雨入りを報ずテレビの画像には 雨にうたれし紫陽花の花 加来 明子

春の川麗々と童うた 定岡 伸枝

遠くに近くにこだまし聞こゆ 早朝に山頂だよと夫からの はずむ声きく携帯電話 曾山 勝子

微風にさ揺るぐ野辺の月見草 心静かに一日明けくる 白上 チズ子

年ごとに忘れることの多けれど 老いてわかりし事も多かり 寺田 幸子

川柳

脱皮して思案にくれる古希の蝶 森 敏子

野良猫にタフな生きかた教えられ メールから親子の距離が縮められ 安成 晋一郎

有松 佐都子

募集

加入団体の募集

文化サークルグループの加入を募集しています。

●次回の古賀市民工コロの森分別収集は、9月16日(水)、10月7日(水)・13日(火)、いずれも10時15分から12時45分までです。

男だから 女だから
将来「なにしろ」ときめないで
佐藤瑞奈さん平成21年度表彰作品から

渡辺通優良運転者 免許更新センター開設

新しく「優良運転者免許更新センター」が開設され、免許更新が便利になりました。また、県警本部内の国外運転免許証発給窓口を同センター内に移設します。

名称 渡辺通優良運転者免許更新センター(略称:ゴールド免許センター)

場所 福岡市中央区渡辺通一丁目1-1サンセルコビル地下1階

業務開始 10月1日(木)

取扱業務
①免許証更新(優良講習対象者及び高齢者講習など受講済者のみ)

②国外運転免許証の発給
③免許証の記載事項変更

受付日 火曜日を除く平日(免許証更新のみ、第2・第3日曜日も受付)

受付時間
①免許証更新 10時~13時
14時~16時15分
②国外運転免許証の発給 10時~17時15分
③免許証の記載事項変更 10時~17時45分

古賀市所有の土地 を売ります

市が所有する土地を入札により売却します。この土地は区画整理されていて宅地に最適です。

売却土地
舞の里一丁目15番9(全1物件)

申込期限 10月13日(火)

入札日 10月16日(金)

※入札に参加する際は事前手続きが必要です。関係書類は財政課窓口で配布します。

申し込み・問い合わせ先
財政課
☎942局1114番

県民手帳の予約を 受け付けます

県民手帳の予約受付を開始します。購入希望者は電話または市公式ホームページから事前にお申し込みください。

価格 ポケット判450円
標準判550円

申し込み・問い合わせ先
財政課
☎942局1114番

寄附者及び活用希望
○山下稔さん(宗像市):市長が指定する事業
○平尾律子さん:ふるさと環境保全に関する事業
○匿名:ふるさとと輝く子どもの育成に関する事業
ふるさと古賀のためにたいせつに活用します。あり

**ふるさと応援寄附を
いただきました**
今年4月から7月までに、3人の方からふるさと応援寄附をいただきました。

寄附金合計額
72,000円

県営住宅入居者募集

募集する住宅
空家がある県内の県営住宅

申込受付期間
10月1日(木)~9日(金)

募集案内書配布場所
市総務課、県住宅供給公社、県庁県営住宅課など

応募方法
募集案内を入手し、郵送(案内所添付の封筒)でお申し込みください。

問い合わせ先
県住宅供給公社
☎713局1683番

災害被災者の納税相談について
災害などによって、期限内に国税の申告、申請、請求、納税することが困難なとき、所轄税務署長に申請し承認を受けることにより、期限の延長や納税の猶予が可能になる場合があります。詳しくはお問い合わせください。

「公証相談」を 実施します

10月1日(木)から7日(水)は「公証週間」です。期間中は、福岡公証役場と博多公証役場で、無料法律相談を開催します。気軽にお越しください。電話相談も受け付けています。

申し込み・問い合わせ先
県立北筑前養護学校
☎943局8674番

ボランティア説明会を開催します
地域の人を対象に、障害のある子どもたちの教育活動の手伝いをしてもらえるボランティアを募集しています。そこで、説明会を開催します。

問い合わせ先
香椎税務署
☎661局1031番
福岡国税局ホームページ
http://www.nta.go.jp/fukuoka/

日程
10月8日(木)・15日(木)
いずれも10時30分~14時30分

会場
あいれふ(福岡市立婦人会館)
(福岡市中央区舞鶴二丁目)

対象 原則として2日間とも受講できる人

申し込み方法
10月2日(金)までに、電話またはFAXでお申し込みください。

定員 50人(先着順)

受講料 無料

託児 あり(無料)
※セミナーの内容など、詳しくはお問い合わせください。

申し込み・問い合わせ先
福岡労働者支援事務所
☎735局6150番
FAX712局0497番

柏屋保健福祉環境事務所の組織変更
柏屋保健福祉環境事務所の「環境課」の業務(公害、浄化槽、廃棄物、自然公園、温泉)は、10月1日から「宗像・遠賀保健福祉環境事務所」に再編統合されます。また、事務所名も「柏屋保健福祉事務所」となり、一部の課の名称や業務分担当が変更になります。

問い合わせ先
柏屋保健福祉事務所
☎939局1500番

「公証相談」を 実施します

10月1日(木)から7日(水)は「公証週間」です。期間中は、福岡公証役場と博多公証役場で、無料法律相談を開催します。気軽にお越しください。電話相談も受け付けています。

申し込み・問い合わせ先
県立北筑前養護学校
☎943局8674番

ボランティア説明会を開催します
地域の人を対象に、障害のある子どもたちの教育活動の手伝いをしてもらえるボランティアを募集しています。そこで、説明会を開催します。

問い合わせ先
香椎税務署
☎661局1031番
福岡国税局ホームページ
http://www.nta.go.jp/fukuoka/

日程
10月8日(木)・15日(木)
いずれも10時30分~14時30分

会場
あいれふ(福岡市立婦人会館)
(福岡市中央区舞鶴二丁目)

対象 原則として2日間とも受講できる人

申し込み方法
10月2日(金)までに、電話またはFAXでお申し込みください。

定員 50人(先着順)

受講料 無料

託児 あり(無料)
※セミナーの内容など、詳しくはお問い合わせください。

申し込み・問い合わせ先
福岡労働者支援事務所
☎735局6150番
FAX712局0497番

柏屋保健福祉環境事務所の組織変更
柏屋保健福祉環境事務所の「環境課」の業務(公害、浄化槽、廃棄物、自然公園、温泉)は、10月1日から「宗像・遠賀保健福祉環境事務所」に再編統合されます。また、事務所名も「柏屋保健福祉事務所」となり、一部の課の名称や業務分担当が変更になります。

問い合わせ先
柏屋保健福祉事務所
☎939局1500番

子ども政策課 ☎942局1157番

今日のポイント

環境への負荷を軽減する「エコドライブ」を実践してみましょう。

- ・積極的にアイドリングをストップ
- ・急発進、急加速をしないスムーズな運転
- ・不要な暖機運転をストップ
- ・空気圧をこまめにチェック
- ・無駄な荷物は積まない
- ・エアコンの設定温度はほどよく
- ・ドライブは計画的に



環境課
☎942局1127番

**第二の人生
いきがい発見セミナー**
定年を迎えた人や、定年間近のさまざまな悩みを持つ人を対象に、地域を支える中小企業や企業OBと、企業経験の活かし方などについて話し合うセミナーです。

「就職サポートセミナー」受講者募集
結婚、出産、育児などで退職したけれど、もう一度働きたいという子育て女性を対象としたセミナーです。

「公証相談」を実施します
10月1日(木)から7日(水)は「公証週間」です。期間中は、福岡公証役場と博多公証役場で、無料法律相談を開催します。気軽にお越しください。電話相談も受け付けています。

点描 編集後記
●今月は「健康づくり特集」をお届けしましたが、皆さんは何か実行中の健康対策はありますか。●私は「忙しい」という言い

訳ですいぶん運動をさぼっています。結果は見事に体のラインに現れてきており、そろそろ本格的に対策しなければいけません。●さて、表紙の撮影時間は朝6時ごろ。こんなに朝早く歩いている人がいるのだろうかと思いましたが、意外にも多くの人が思い思いのウォーキングを楽しんでいました。●折しも朝日が松林の上にぽっかりと浮かび上がり、海からは心地よい潮風。「この空気が味わえるならウォーキングを始めようかな」と思いました。さて、実行に移せるでしょうか。(村上)

ひとのデータ ()は前年比	
人口	58,143人(+162)
男性	28,025人(+37)
女性	30,118人(+125)
世帯数	22,513世帯(+285)
出生	54人 転入267人
死亡	34人 転出229人
データ●2009年7月31日現在	

