



たすきつないだ 半世紀

古賀市民駅伝50周年記念大会



2009

12

古賀市民駅伝競走大会歴代成績

開催年	回数	総合優勝	まちのできごと
昭和35年	第1回	不明	全国優良町村受賞記念として全国優良町村表彰記念駅伝がスタート
昭和36年	第2回	西部電機	鹿児島本線(門司港-久留米間)が電化される
昭和37年	第3回	西部電機	公立古賀高等学校開校
昭和38年	第4回	西部電機	
昭和39年	第5回	西部電機	町立米多比児童館できる
昭和40年	第6回	西部電機	今在家工場団地分譲開始
昭和41年	第7回	西部電機	公共下水道事業始まる
昭和42年	第8回	西部電機	老人クラブできる
昭和43年	第9回	西部電機工業A	古賀町武道館できる
昭和44年	第10回	西部電機	駅伝に女性ランナー(村山富美さん)初参加
昭和45年	第11回	西部電機A	駅伝で西部電機10連勝、学校給食センターできる
昭和46年	第12回	ヤマザキパン	古賀町役場(現第1庁舎)できる、香椎バイパス(現国道3号)完成
昭和47年	第13回	西部電機	古賀町音頭と花鶴小唄ができる、九州自動車道工事着工
昭和48年	第14回	西部電機	町立図書館できる
昭和49年	第15回	西部電機	古賀町浄水場できる、第17分団全国操法大会出場
昭和50年	第16回	ヤマザキパン	古賀ダムできる、九州自動車道(古賀-鳥栖間)開通
昭和51年	第17回	西部電機	花鶴団地完成、町木(クログネモチ)・町花(コスモス)決定
昭和52年	第18回	青柳区	花鶴小学校開校、九州自動車道(古賀-若宮間)開通
昭和53年	第19回	青柳区A	古賀町人口3万人突破、公共下水終末処理場できる
昭和54年	第20回	西部電機	古賀中学校新校舎へ移転
昭和55年	第21回	青柳区A	千鳥小学校開校、中央公民館を旧古賀中学校校舎に移転
昭和56年	第22回	西部電機	青柳工業団地分譲開始、福岡市地下鉄開通
昭和57年	第23回	中川区	古賀北中学校開校、古賀町文化協会できる
昭和58年	第24回	中川区	海津木苑できる、電話番号(局番)が福岡市などと共通になる
昭和59年	第25回	筵内区A	産業まつり(現まつり古賀)始まる、古賀町役場にコンピューター導入
昭和60年	第26回	筵内区A	古賀町中央公民館新築される
昭和61年	第27回	筵内区A	山見阪ネール初出荷
昭和62年	第28回	筵内A	古賀勤労者体育センター(現市民体育館)できる、県立玄界高校開校
昭和63年	第29回	筵内A	千鳥ヶ池公園できる、古賀東中学校開校
平成元年	第30回	筵内A	小野公園できる、JR古賀駅オープン(移設新築)
平成2年	第31回	筵内A	こがまち童謡まつり始まる
平成3年	第32回	筵内A	花見小学校開校、JR千鳥駅オープン
平成4年	第33回	玄界高校陸上部	サンリブ古賀店オープン
平成5年	第34回	筵内A	鹿部山公園できる
平成6年	第35回	谷山A	複合文化施設「サンフレアこが」できる、古賀町人口5万人突破
平成7年	第36回	筵内A	国勢調査で古賀町人口が51,244人となり市制施行準備に入る
平成8年	第37回	町川原A	岳越山公園できる
平成9年	第38回	筵内A	「古賀市」誕生、初の市民駅伝、舞の里小学校開校
平成10年	第39回	筵内A	市学校給食センター新築移転、古賀グリーンパーク一部オープン
平成11年	第40回	筵内A	地域振興券交付
平成12年	第41回	筵内A	市公式ホームページ開設
平成13年	第42回	筵内A	JR古賀駅にすべての快速電車が停車するようになる
平成14年	第43回	筵内A	なの花まつり始まる、コスモス館オープン
平成15年	第44回	筵内A	花鶴が浜公園できる、古賀清掃工場操業開始
平成16年	第45回	小竹A	工業団地「食品フェア」始まる、薬王寺水辺公園できる
平成17年	第46回	筵内A	クロスバルこがオープン、福岡県西方沖地震発生
平成18年	第47回	筵内A	鹿部土地区画整理事業「美明」分譲開始
平成19年	第48回	筵内A	西鉄宮地岳線(新宮-津屋崎間)廃止、市制施行記念
平成20年	第49回	筵内A	福岡女学院看護大学開校
平成21年	第50回	古賀マラソンクラブ	JRししぶ駅オープン



市民駅伝

たすきつないだ半世紀

【今月の表紙】



11月3日、50回目を迎える古賀市民駅伝が行われた。今回は特別ゲストとして小嶋由水さん(元オリンピック日本代表)が参加(写真右:ゼッケン50-1)。半世紀にわたって受け継がれた「心のたすき」は、次の世代にしっかりとつながられた。(2ページから関連記事)

12月号もくじ CONTENTS

- 特集/市民駅伝50年の歴史 — 2
- 玄米ニギギ体操 — 4
- My Life・リーバス通信 — 6
- 歴史資料館だより — 7
- 図書館だより — 7
- 街角スナップ・お誕生日おめでとう — 8
- 咲からの風 — 10
- みんなでスポーツ(体育協会) — 12
- 生活情報・これでもいいか・点描 — 14
- インフルエンザ・料理道場 — 16

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、下記まで気軽にお寄せください。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



INTERVIEW

45年連続出場
青柳克幸さん (57歳・米多比区)

市民駅伝には、第5回からずっと参加しています。これまでにすべての区間を走ってきました。この駅伝に参加することが毎年楽しみです。大会を終えると寂しさを感じます。今後も体が動く限り連続出場記録を伸ばします。

駅伝には、勝ち負け以上の喜びがあります。次のランナーにたすきをつなぐ喜び、次回の自分につなぐ喜び、そして世代を超えてつなぐ喜び……。一本のたすきが、次々に受け渡されるたびに、さまざま思いもいっしょにつながっていきます。古賀市民駅伝競争大会は、今年で50回を迎えました。50年、半世紀……。その歴史を振り返ってみましょう。

■昭和35年、古賀町(当時)が全国優良町村表彰を受賞したことを記念して「全国優良町村表彰記念駅伝」が始まりました。当時の古賀町は、昭和30年に旧古賀町・青柳村・小野村の合併により誕生したばかりであり、住民同士の心のつながりを作ることが求められていました。そこで、1町2村のすべてを巡るコースが考えられ、長い駅伝大会の歴史の幕が上がったのです。

■第24回(昭和58年)は、歴代最多となる48チーム(480人)が参加し、大きな盛り上がりを見せました。また、第38回(平成9年)からは、市制施行に伴い「古賀市民駅伝」と名称を変えましたが、地域をつなぐたいせつな行事として親しまれ続けました。

■今回は、第50回記念として元バルセロナ五輪代表選手の小嶋由水(こかも・ゆみ)さん(現姓・松永)率いるマラソンチーム「ファーストドリームAC」をゲストに迎え、全35チームがさまざまな思いを胸に、たすきをつなぎました。

今後、市民駅伝の良さである地域や世代のつながりを基に、市民に親しまれる大会を目指します。

■第50回大会の結果(10区間・計21・5km)

【総合】古賀マラソンクラブ(1時間13分11秒)

②筵内A ③町川原一区A

【前半の部】古賀マラソンクラブ ②谷山区チーム ③筵内A

【後半の部】①筵内A ②古賀マラソンクラブ ③薬王寺A

【区間賞(敬称略)】(1区)藤井義則(2区)荒井達也(3区)藤慎之介(4区)野田輝彦(5区)竹下悠吾(6区)北田晴輝(7区)早川博史(8区)安武拓馬(9区)三好正兼(10区)鎌田聖士

■問い合わせ先
社会教育課 ☎942局1347番

※参加団体名は、当時の登録名をそのまま記載しています。
※昭和46年以前の記録表や写真などをお持ちの人は、社会教育課または経営企画課までご連絡ください。

玄米ニギニギ体操



介護予防普及啓発事業で大好評だった「玄米ニギニギ体操」。
市では、小さな子どもから体力に自信のない高齢者まで無理なく楽しく続けられる体操として、「玄米ニギニギ体操」を勧めています。

高齢 年齢になると気づかないうちに筋力が落ち、日常に必要な「つかむ」「つまむ」などの行動がしにくくなります。予防としては継続的に運動を行うことが効果的ですが、「手軽にできる」ともたいせいです。

「玄米ニギニギ体操」は、簡単に手作りできる「玄米棒」を使うので気楽に始められます。この体操を継続することで、つまみ力や握力・腕力がつくのはもちろん、体のバランスが良くなり、肩、背筋、腹筋、脚力など全身の大きな筋肉がつき転倒予防にもつながります。また、「ニギニギ」することで、脳を刺激したり、血液の循環を良くして認知症の予防にもつながります。効果抜群の「玄米ニギニギ体操」を、ぜひお試しください。

1 押し上げ・下げ運動

- 1 片方の腕をゆっくり肩から押し上げます。
- 2 上げた腕を下ろしながら、もう片方を上げます。
(耳の辺りですれ違うように)



2 上体左右ひねり運動

- 1 顔を正面に向け、下腹部をひねりながら玄米棒を大きくゆっくり振りましょう。
- 2 動きを止めずに左右とも行ってください。



3 観音開き・閉じ運動

- 1 玄米棒を胸の前に構え、左右の玄米棒を「11」のように平行にそろえます。
- 2 手首を内側に巻いた状態でゆっくり左右に開いて閉じます。
(両腕を水平に動かすように)



4 片手巻上げ・下げ運動

- 1 ひじの位置を動かさないようにして、ゆっくり手首を巻き上げます(両腕同時でも可)。
- 2 手首を内側に巻き込んだままゆっくり下ろします。



POINT ▶ 運動前には十分なストレッチを行いましょう。 ▶ 玄米棒をしっかり握り、ゆっくりとしたリズムで行いましょう。
▶ 1つの体操を10~20回程度、1日1セット行いましょう。 ▶ 今回紹介した運動は、全12コースのうちの一部です。

カンタン手作り

「玄米棒」

【材料(2本分)】玄米：600g
木綿布：24×15cm 2枚

- 1 布を中表にし、縦長に折り、袋状に2辺を縫う。
- 2 布を表にひっくり返し、筒状に形を整える。
- 3 じょうごの代わりに紙を丸め、布に差し込み、玄米を300g入れる。
- 4 袋の口を内側に折り込み、縫えば完成!!

「玄米ニギニギ体操」出前できます

地域で、グループで、「玄米ニギニギ体操」を体験してみませんか。出前講座を活用することで、「玄米ニギニギ体操」をじかに体験できます。玄米棒は貸し出します。

- 1 市民共働課(☎942局1260番)に「出前講座」を申し込む。
- 2 寄って館(市地域包括支援センター)または健康づくり課より、要請地域へ講師を派遣します。
- 3 介護予防体操(玄米ニギニギ体操やストレッチなど)を実演指導。

※定期的に開催することも可能です。
※地域で定期的に介護予防体操が実施できるように、月2回から週1回程度、地域の公民館へ講師を派遣します(半年程度)。

問い合わせ先
寄って館(市地域包括支援センター) ☎942局1156番
健康づくり課 ☎942局1151番

笑って笑って、健康になった!?

10月18日、リーパスプラザ(市中)中央公民館で介護予防普及啓発事業が行われました。

特別ゲストの西川きよしさんは「福祉は我家から」をテーマに講演。西川さんの日常は高齢の両親を含め、三世同居の大家族生活。その中で起こる出来事を通して、家族ぐるみでよく自然に支え合うことや、介護予防について感じることを、日常生活でのおもしろいエピソードを交えながら分かりやすく語ってくれました。客席を埋め尽くす大勢の観客は、ときに手をたたきながら大笑いし、西川さんの軽妙なトークに聴き入っていました。

また、元気高齢者代表の「ハワイアンフラ古賀」によるフラの披露や、「玄米ニギニギ体操(指導：西内久人さん)」の実演が行われ、会場全員で介護予防について学びました。



西川きよしさん▶

【写真上】総勢71人、6チームで構成されるハワイアンフラ古賀の演技。中には平均年齢80歳のチームも。【写真下】会場が一体となって「玄米ニギニギ体操」。会場に配られた「玄米棒」は材料提供から制作まで、すべてボランティアによるもの。



題名『だれでもできるベランダで野菜づくり』
著者 麻生 健文
 家の光協会 刊

あらすじ●プランター栽培に向く野菜、作って获得感のある野菜、ハーブや香味野菜、ミニ野菜などの33種を紹介。種まきから収穫までの作業プロセスを、イラストと写真で丁寧に解説。ベランダ自給生活ができる1冊。



題名『赤ちゃんを爆笑させる方法』
著者 岡部敬史 文
 平井寿信 絵 学研 刊

あらすじ●赤ちゃんの「笑顔」は、育児の最高の目的にして、育児ストレスを吹き飛ばす最強の手段。マンガ&エッセイで、「赤ちゃんを爆笑させる」ワザを紹介した1冊。母親・父親必読の子育て新バイブル。

1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。

ご案内

開館時間…10時～18時
おはなし会
 9日(土)、16日(土)、23日(土)、30日(土) 11時～11時30分
赤ちゃんおはなし会(対象0歳児)
 1月13日(水)…11時～11時20分
小さい子のおはなし会(対象1～3歳児)
 1月20日(水)…11時～11時20分
名画会
 1月9日(土)…14時
 「夜の騎士道」(上映時間 104分)
 (フランス・イタリア映画)



図書館 だより No.381

10.23▶11.1 図書館まつり 終了

▶読書クイズの正解は「15,582冊」でした(期間中の貸出冊数)。▶標語・ぬりえにもたくさんのご応募ありがとうございました。



文学の足跡を訪ねて▼



10.23



11.1

つくってあそぼう! ▲ 秋のおはなし会スペシャル▲



10.25

▲読書講演会
 岡田淳さん(児童文学作家)



ブック
 リサイクルの
 様子▶

布の絵本制作ボランティア「つくしんぼ」が誕生!



6月の読書ボランティア養成講座終了後に布の絵本ボランティアとして「つくしんぼ」が発足しました。7月から正式に活動を始め、現在、14人が会員に登録しています。布の絵本に興味のある人は、ぜひご参加ください。

活動日 原則毎月第1金曜日
 13時30分～15時30分
場 所 サンフレアこが2階研修室
問い合わせ先 市立図書館(☎942局2561番)

図書館に新しい布のカレンダーが登場!

●7月に発足した布の絵本ボランティア「つくしんぼ」が制作した布のカレンダーを寄贈していただきました。図書館カウンター横に掛けています。ぜひご覧ください。●カレンダーは毎月絵が変わるので、お楽しみに!



年末年始 休館のお知らせ 12月28日▶1月4日

●年末年始は休館します。返却はブックポストをご利用ください。

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。

リパス通信 Special
 成人式を成功させたい
 新成人の熱い思い

一生に一度の式典に向けて、成人式実行委員会が奮闘中です。成人式を迎える有志18人が集まり、毎週2回、夜のリーパスプラザに集って、式典をどうすべきか話し合いを重ねています。

初めは、「お祭り感覚」だった委員も、「そもそも成人とは?」「成人式をする意味って?」と、参加者に喜ばれる「古賀市成人式」を目指して、真剣に熱のある議論を積み重ねています。また、前年の実行委員のメンバーも心強いアドバイザーとして参加してくれています。

今度の成人式も、きっと記憶に残る素晴らしい式典になるに違いありません。皆さん、ぜひ会場へお越しください。そして、素晴らしい思い出の1ページを作ってください。

期待してください
 平成22年古賀市成人式

日時▶平成22年1月10日(日)
 13時開会(12時15分受付開始)

場所▶リーパスプラザ(市中央公民館)大ホール

対象▶平成元年4月2日から

平成22年4月1日までに生まれた人
 ※対象者には、案内はがきを12月初旬に郵送しています。当日配布するプログラムへの新成人氏名掲載に関するお知らせも記載しているのでご覧ください。

問い合わせ先
 リーパスプラザ ☎944局1931番
 社会教育課 ☎942局1347番



【成人式実行委員会】

安部匠、内山愛美、北村一政(会長)、熊本明敏(副会長)、篠崎拓也、渋谷友紀(会計)、新福佳宏、高原秀和、谷口舞、二宮亜衣(書記)、仁部千紘、野見山梓、福崎裕喜、船越礼華、船越駿介(会計)、堀家遼平、牧野佑香、山本詠夢…全18人(50音順、敬称略)



歴史資料館 だより

「平和に祈りをこめて『百のうた千の想い—甦る平和百人一首』原画展」終わる

▶11月3日から15日まで開催した、芸術と文化の秋にふさわしい平和百人一首原画展には、およそ750人もの方が来場し、喜びのうたと美しい原画を鑑賞しました。

▶8日には、東京から大竹桂子さん(復刻本編者)、稲田善樹さん(原画作者)、濱住治郎さん(平和を語り継ぐ会)が来場。この企画についての思いなど2時間の講演や質疑応答を行い、聴衆に深い感動を与えました。古賀の入選者である安武(現姓国兼)忠利さんの2人の娘さんも来場され、甦った父のうたに涙ぐまれました。

▶マスコミの取材も多く、新聞各紙やテレビで紹介されました。



3人の講師と国兼さんの娘さん2人▲

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/>

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。

古賀市子ども会育成会が50周年

昭和34年に市子ども会育成会連合会が産声をあげてから今年で50周年を迎え、リーパズプラザ(市中央公民館)で記念式典が行われました(11月8日)。式典では、育成会の現状報告や育成会活動に尽力した功労者への感謝状の授与、齋藤真人さん(立花高校校長)による基調講演などが行われました。



▲感謝状を授与された功労者を代表し、あいさつする有得辰俊さん



安心・安全は自らの手で

11月22日、千鳥小学校グラウンドで千鳥校区コミュニティの防火訓練が行われました。この訓練は、同コミュニティの防犯防災部会の発案で、粕屋北部消防署と地元消防団(第18分団)の協力で行われたもの。40人ほどの参加者は、消火器の使用方や使用期限、救急救命に使うAEDの操作説明に熱心に聴き入っていました。

みんなに届け、私たちの思い



子どもたちが人を思いやる心や豊かな感性はぐくむように、毎年市内の小学生が「人権の花・ひまわり」を育てています。今年は古賀西小学校3年生が担当し、秋に収穫したひまわりの種をエコ風船につけて空に飛ばしました(11月18日)。児童たちは、「命をたいせつにするという気持ちをこめて植えてください」「僕たちの人権の花を大事に育ててください」など、拾った人へのメッセージを添えて、一斉に空へ飛ばしました。色とりどりの風船は大空高く舞い上がり、子どもたちは歓声を上げながら、風船が見えなくなるまで見つめていました。

※エコ風船とは、土に還る素材で作られた風船のことです。

歩くのがもっと楽しくなる手作り看板

市コスモス市民講座の受講生が、「もっと気持ちよく歩けるように」「何度も歩きたくなるように」との願いをこめて、歩いてん道古賀コース(市役所-古賀グリーンパーク間)に案内板の作成・設置を行いました。受講生約50人が参加し、木材の切れ端や余りを使用して一枚一枚手作りの看板30枚以上を、古賀コース上に1枚ずつ設置しました(11月20日)。各案内板にはかわいい絵や距離などが書かれており、およそ100~200m置きに設置されています。皆さんも案内板を探しながら、ウォーキングを楽しんでください。



古賀市初のマニフェスト検証大会

11月21日、第1回まちづくり大会がリーパズプラザで行われました。この大会は、市政への市民参加を実現しようと古賀市マニフェストの会が主催したもの。前回の古賀市長選挙の際に中村市長が掲げた「マニフェスト」を、行財政改革・経済の活性化・地域医療・人材育成などの視点で市マニフェストの会が評価・検証し、発表しました。



お誕生日おめでとう 12月 Birthday Happy

- 2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、誕生月の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。1月8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。



1さい
おきやま はやと
秋山 隼澄ちゃん
12月3日生 花鶴丘
1歳のお誕生日おめでとう!!いつも元気いっぱい笑顔がとっても♡元気に大きくなあれ♡



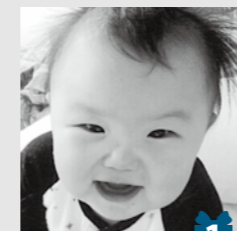
2さい
なかの まさこ
中野 雅子ちゃん
12月15日生 小竹
2歳のお誕生日おめでとう。お兄ちゃん大好き、食べるの大好き、アンパンマン大好き。元気に育ってね。



1さい
そえだ けいしゅ
添田 啓寿ちゃん
12月22日生 天神
お誕生日おめでとう。これからも啓の笑顔で皆を癒してネ。



1さい
きよはら しゅうたろう
清原 柁太郎ちゃん
12月24日生 日吉
柁ちゃん1歳のお誕生日おめでとう!これからも萌々お姉ちゃんと仲良く元気に育ってね。



1さい
ちぢお りく
千々和 凜空ちゃん
12月29日生 花鶴丘
凜空、1歳のお誕生日おめでとう♡元気いっぱい優しい男の子になってね。



あなたの「ココロ」健康ですか？

近年、メタボリックシンドロームという言葉が注目されるなど、身体的な健康への意識は高まりつつあります。しかし、真に健康であるためには、「体」と「心」の両方が健康であることが必要です。めまぐるしい毎日の中で、私たちはいつもストレスを感じていますが、ストレスが心に及ぼす影響は、想像以上に深刻なものです。自分の中のストレスをよく知り、上手に付き合う方法を身につけましょう。

「心の不調」に気づく

「心が不調」とは、どのような状況なのでしょう？

気分が沈む、意欲が出ない、夜なかなか寝つけないなど、自分で気づける不調もあります。一方、表情が暗い、周りの人との交流を避ける、仕事のミスが増えるなど、周囲の人が先に気づく不調もあります。また、心の不調は、精神的な症状だけでなく、食欲がない、疲れやすい、動悸・下痢など身体的な症状として表れることもあります。

このように、「心」と「体」は密接に関係しているので、身体的なストレスが心の不調につながったり、精神的なストレスが体の不調として現れたりする

る病気でもあるのです。

完治するためには、早い時期に症状に気づくこと、そして早く治療に入ることがポイントになります。

自分のストレスに向き合う

私たちは、日々さまざまなストレスを受けながら生活しています。ストレスと一言で言っても、さまざまな種類があり、目標ややりがいなど自分の行動の原動力となるような良いストレスもあれば、過労や不安など苦しさに伴う過度なストレスなど、場合によってはうつ病やアルコール依存症などの原因になるものもあります。

そのため、自分の中のストレスがどのようなものなのかを見極め、的確に対処する必要があります。ストレスチェックなどを利用して現在のストレス度を測り、自分の状態を知るきっかけにしましょう。

ストレスの「かわ上手」になろう

ストレスは小さなうちに解消するのが理想的です。ストレスと上手に付き合うためには、運動・栄養・休養をバランスよく取り入れ、まず体を健康にすることが必要です。また、「笑い」は心と体の健康に良い影響を与えるホルモンを出すと言われています。

多忙な毎日の中でも、ほんの少し気分を変えられるきっかけを作ることが健康への第一歩になります。自分に合ったフレッシュ法や、下図のような行動

す。そのため、心や体が発している「サイン」に早く気づき、放置しないことがたいせつです。

うつ病は特別な病気ではない

うつ病という言葉はよく耳にしますが、「気持ちの弱い人だけがかかる」など誤った認識を持っている人も少なくありません。

実は、うつ病は日本人の約15人に1人が経験していると言われ、「心の風邪」と呼ばれるほど身近な病気です。特別な性格の人だけがなるものではなく、過労や心配事が続いたり、孤独・孤立感が強くなったりした場合などにかかりやすくなります。しかし、「治療でき

や考え方を毎日の生活に取り入れ、ストレスの「かわ上手」になりましょう。

「心の不調」が深まる前に

「心が疲れている」「今までできていたことができなくなった」などの心の不調は、自分だけではどうにも解決できないこともあります。そういうときは、できるだけ早く専門家(医師や保健師)を頼ることも必要です。少し勇気がいるかもしれませんが、「きっと」「良かった」と思えるはずですよ。

また、本人が病状に気づかない場合もあります。家族や周りの人が異変に気づいたら、医療機関や次の相談窓口などへ相談するように勧めてください。

地域の相談窓口

■地域活動支援センター「みどり」
☎(0940)34局9750番
月～金曜日、9時30分～16時30分

■ココロの相談(要予約)
サンスモ古賀 福祉課
☎942局1150番
毎月第4水曜日、13時30分～15時30分

■ココロの相談(要予約)
県粕屋保健福祉事務所
☎939局1185番
毎月第1・3木曜日、13時30分～15時30分

■心の健康相談
県精神保健福祉センター
☎582局7400番
月～金曜日、9時～16時

あなたのストレス度をチェックしてみましょう

心と体の健康は、まず自分の状態をよく知ることから始まります。あなたは、今どんなストレスを感じていますか？次のチェック票で自己診断してみましょう。

ストレスチェックのAの項目はストレス反応を、Bの項目はストレスとなる原因(刺激)を見ています。この結果はあくまでも目安なので、心配なときは専門の相談機関などに相談しましょう。

自己診断

あなたのストレス度 A+B= 点

- 得点0点……… 過小ストレス状態
- 得点1～2点…… 適度なストレス状態
- 得点3～4点…… やや過剰なストレス状態
- 得点5点以上…… 過剰なストレス状態

※この記事は「大阪府ココロの健康総合センター」が作成したものを改編し、掲載しています。

A 最近1か月のあなたの体調はいかがですか？

- 胃腸の具合が悪い
- 下痢や便秘をする
- 目が疲れやすい
- 動悸がしたり胸が苦しくなったりする
- 首筋の痛み、肩こり、腰のだるさがある
- 風邪を引きやすい
- ささいなことに腹が立つ
- 寝つきや目覚めが悪い
- 落ち込んだ気分になる
- いつも仕事に追われているように感じる

チェック合計 A 点

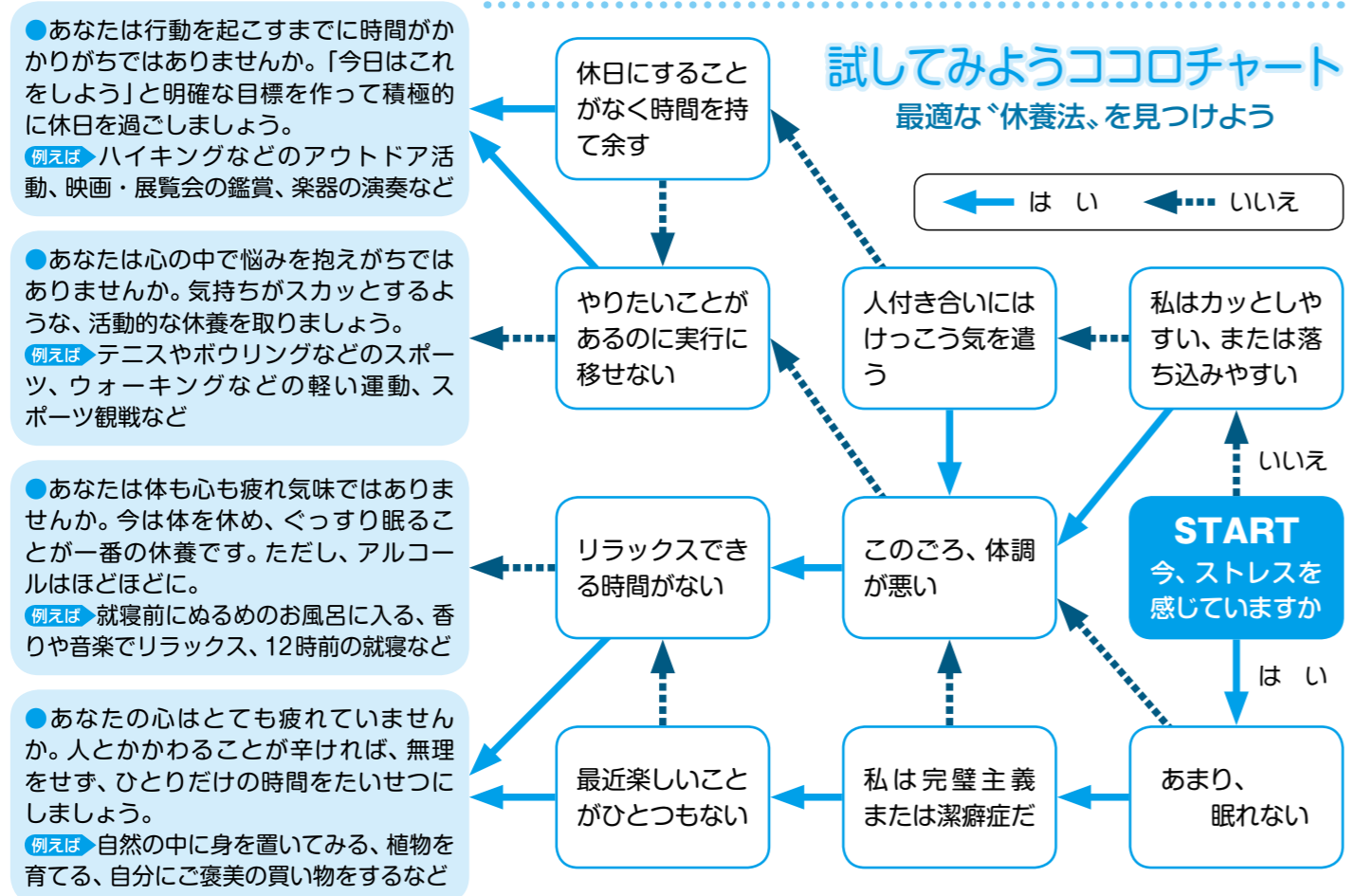
B この1年間 次のような出来事がありましたか？

- 昇進した
- 転職した
- 労働条件が変わった
- 就職した
- 引越しをした
- 食事の習慣が変化した
- 仕事でミスが生じた
- 家族の看病をした
- 夫(妻)と離別した
- 子どもが独立した
- 近親者が亡くなった
- 親友が亡くなった
- 多忙により心身の疲労が重なった
- 病気や怪我をした
- 多額の借金をした

チェック合計 B 点

試してみようココロチャート

最適な`休養法、を見つけよう





体協に貢献

個人12人、3団体表彰される

10月17日、体協創立35周年記念事業の一環として実施した体協主催「市民レクリエーション・スポーツの祭典」開会式において5年ごと体協・各加盟団体推薦の中から個人や団体が選ばれ、林田会長からそれぞれ表彰盾などが手渡されました。皆さんで功績を心から祝福しましょう。

個人

※敬称略50音順

- 加藤久子(元体協役員)
門口敏子(元体協役員)
後藤至祝(元体協役員)
新町民治(野球協会)
中村肇子(フォークダンス)
堀正義(元体協役員)
波多江茂義(元体協役員)
橋本満(元体協役員)
村上重雄(軽スポーツ)
村山民夫(元体協役員)
山崎実枝子(元体協役員)
山口幸雄(元体協役員)

団体

- 古賀クラブ(バレーボール)
コスモス(ゲートボール)
ピーチーズ(バレーボール)



古賀市◎総合成績7位を獲得

第52回 福岡県民体育大会結果

9月19日・20日、北九州地区市町の会場で第52回福岡県民体育大会秋季大会が開催されました。

なお、夏季大会(水泳)は、8月23日に行なわれました。

古賀市からは、10競技に210人の選手が出場し、好成績をあげました。

※選手団の3位以上の成績のみ

市総合成績▶7位(41市郡中)

総合躍進賞▶6位

バレーボール▶

【成年男子】3位、【成年女子】1位

【一般男子】1位、【一般女子】1位

バスケットボール▶【青年男子】3位

ソフトボール▶【一般男子】1位

大健闘で3位入賞
第58回全国青年大会
バレーボール青年女子

11月13日～16日、東京体育館を中心に行われました。

平成18年に出場し全国制覇、3年ぶりの出場でしたが、今回は残念ながら準決勝で東京に惜敗(0-2)し、全国3位となりました。



1 January...

1日(金・祝)三詣ジョギング・ウォーキング大会

場所 古賀神社スタート・ゴール
時間 6時30分
対象 一般市民
参加費 無料
申込先 古賀神社前で当日受付

3日(日)硬式テニス・協会主催新春初打ち会

場所 久保コート
時間 10時開始
対象 一般市民及び会員
参加費 無料
申込締切 当日久保コート集合
その他 雨天中止

11日(月・祝)小学生ニューイヤーカップ
バレーボール大会

場所 花見小、舞の里小・青柳小・東小
時間 8時30分受付
対象 ジュニア会員
参加費 1チーム 1,000円
申込締切 平成22年1月4日(月)
申込先 馬場 ☎608局3633番

11日(月・祝)フォークダンス地域交流会

場所 市民体育館
時間 10時～15時
対象 一般市民及び会員
参加費 無料
申込締切 当日

申込先 体協事務局
その他 上履き持参

19日(火)アトラック競技自主大会

場所 市民体育館
時間 9時～11時
対象 会員
参加費 無料
申込締切 当日

20日(水)新春親善グラウンドゴルフ大会

場所 市立球技場
時間 8時30分～12時
対象 一般市民及び会員
参加費 一般市民 800円、会員 500円
申込締切 平成22年1月13日(水)
申込先 体協事務局

31日(日)第23回レディース卓球大会

場所 市民体育館
時間 9時開始(8時30分受付)
対象 一般市民及びジュニア女子
参加費 会員 400円、一般 800円
中学生 400円
(いずれも保険料込)

申込締切 平成22年1月11日(月)
申込先 体協事務局

2 February...

7日(日)第3回中学生近隣親善バレーボール大会

場所 古賀中、古賀東中、古賀北中、古賀東小
時間 8時30分 受付
対象 市内中学校及び近隣中学校
参加費 1,000円
申込締切 平成22年2月1日(月)
申込先 榎本 ☎942局6873番

11日(木・祝)ジュニア駅伝競走大会

場所 古賀グリーンパーク
時間 9時開始(8時受付)※各部門順次
対象者 小学生及び中学生
参加費 無料
申込締切 2月7日(日)
申込先 2月7日(日)開催の監督説明会に出席の上、お申し込みください。

11日(木・祝)第11回ダンスと音楽の集い

場所 市民体育館
時間 13時～16時(12時30分受付)
対象 一般市民
参加費 500円

EVENT イベントの受付は締切1か月前からです*市民の皆さんが参加できる行事です。参加をお待ちしています。

申込締切 当日
申込先 体協事務局
その他 ヒールカバーを着用してください。

21日(日)近隣市町親善ソフトバレー大会(レディース)

場所 市民体育館
時間 9時開始(8時30分受付)
対象 会員
参加費 2,000円
申込締切 平成22年1月24日(日)
申込先 篠崎 FAX942局3721番

21日(日)第5回古賀市民水泳大会

場所 プリヂストンSS古賀プール
時間 12時～16時
対象 一般市民及び会員
参加費 1レース 300円
申込締切 平成22年1月25日(月)
申込先 プリヂストンSS古賀プール
☎944局3315番(石原)

3 March...

7日(日)冬季バドミントン大会

場所 クロスパルこが
時間 9時30分(開会式)～17時
対象 古賀市に在住または通勤・通学している人
参加費 一般 1,500円、会員 1,000円
申込締切 平成22年2月21日(日)
申込先 体協事務局

7日(日)近隣市町親善ソフトバレー大会(トリム)

場所 市民体育館
時間 9時開始(8時30分受付)
対象 会員
参加費 2,000円
申込締切 平成22年2月13日(土)
申込先 篠崎 FAX942局3721番

14日(日)小学生お別れバレーボール大会

場所 青柳小
時間 8時30分受付
対象 会員及び近隣市町会員
参加費 1,000円
申込締切 当日

申込先 馬場 ☎608局3633番

14日(日)第3回ソフトテニスコスモス杯

場所 千鳥コート
時間 9時～14時(8時30分集合)
対象 小学生(高学年)及び中学1年生の男女
参加費 500円(保険料込)
申込締切 平成22年2月28日(日)
申込先 逸見 ☎090-7442-6167

21日(日)野草を食べる会

場所 旧清滝バス停
時間 8時40分
対象 一般市民
参加費 1人 300円、1家族 500円
申込締切 当日
申込先 現地

23日(火)ダーツ競技自主大会

場所 市民体育館
時間 9時～11時
対象 会員
参加費 無料
申込締切 当日

30日(火)フライングディスク自主大会

場所 市民体育館
時間 9時～11時
対象 会員

参加費 無料
申込締切 当日

教室

テニス協会

●平成22年度 硬式テニススクール

日時 【一般】

4月4日(日)～7月25日(日)
毎週日曜日 9時～11時

【ジュニア】

4月4日(日)～7月18日(日)
毎週日曜日 9時～11時

場所 久保コート
対象 【一般】古賀市に在住または通勤・通学している、高校生以上の初心者及び初級者
【ジュニア】新小学4年生から6年生までの初心者及び初級者・中学生は初心者

定員 【一般】40人、【ジュニア】20人
※いずれも先着順

参加費 【一般】5,000円
【ジュニア】2,000円

申込締切 平成22年3月6日(土)

申込先 体協事務局
※4月4日(日)が雨天の場合、4月11日(日)に開校式を行います。

第9回 市民レクリエーションスポーツの祭典

●10月17日、市立球技場及び市民体育館で開催された第9回市民レクリエーションスポーツの祭典に、小学生や一般市民462人が参加しました。●各会場とも盛大で、中でも今回から新たに採用したスカットボールに人気が集まり、盛り上がりました。●また、参加者全員には、おにぎりや豚汁がふるまわれました。



Table with 5 columns: 月例会, 登山協会, ゲートボール連合, グラウンドゴルフ記録会, 水泳協会. Rows include dates, times, locations, and fees for various events.

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るため、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
 平成22年2月1日(月)

●入札日
 平成22年2月5日(金)
 ※入札に参加するには、事前に手続きが必要で、関係書類は財政課窓口で配布しています。

●申し込み・問い合わせ先
 財政課
 ☎942局1114番

年末の公的個人認証サービスの停止

12月28日(月)は、古賀市役所で機器の改修作業を行うため、電子証明書の発行・更新・廃止の手続きができません。ご了承ください。

●問い合わせ先
 市民課
 ☎942局1123番

年末年始の「歯科」休日診療のお知らせ

診療日時

12月30日(水)・31日(木)、平成22年1月1日(金)・祝(2日(土)・3日(日))
 ※時間は、いずれも9時～17時

●場所 中南部休日診療所
 (久山町久原)

●問い合わせ先
 中南部休日診療所
 ☎52局3119番

勤労者研修センターをご利用ください

勤労者研修センターは、少人数から50人程度までの活動に最適です。会議・学習・研修会などに、気軽にご利用ください。

●利用について、詳しくはお問い合わせください。

区分	収容人数	料金(1時間)
大会議室	50人	700円
研修室	12人	500円
和室	8帖	300円

●申込受付
 使用予定日の3か月前から

●受付時間
 13時～17時

●利用時間
 9時～21時

休館日 月曜日・祝日、盆、年末年始

古賀市鹿部468-1

●問い合わせ先
 勤労者研修センター
 ☎944局2753番

「日本年金機構」がスタートします

国民の信頼に応え、一層のサービス向上の実現を目指して、平成22年1月1日から、社会保険庁を廃止し、「日本年金機構」がスタートします。

現在の最寄りの社会保険事務所は、「年金事務所」と名称が変更となりますが、年金相談などの窓口として引き続きご利用ください。

●問い合わせ先
 東福岡社会保険事務所
 ☎51局7967番

県特定(産業別)最低賃金改定のお知らせ

県特定(産業別)最低賃金が12月10日から改定されました(ただし、各種商品小売業は従来どおり)。

業種名	1時間
製鉄業、製鋼、製鋼圧延業、鋼材製造業	806円
電子部品・デバイス・電子回路、電気機械器具、情報通信機械器具製造業	771円
輸送用機械器具製造業	792円
百貨店、総合スーパー	745円
自動車(新車)小売業	786円
各種商品小売業	710円

●問い合わせ先
 福岡労働局賃金課
 ☎411局4578番

福岡県あんしん住替え情報バンク

高齢者や子育ての世帯の住み替えを公的相談窓口がサポートします。持家を活用した住み替え相談、住み替え先情報の提供、資金計画など、住み替えに関する

総合的な相談に応じます。

相談日時

平日の10時～17時

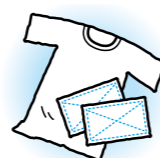
●相談方法 電話、または窓口でご相談ください。

●相談・問い合わせ先
 県あんしん住替え情報バンク事務局

☎725局0896番

特定疾患治療研究事業の対象疾患を追加

特定疾患治療研究事業は、認定されると申請から医療費が助成される制度です。今回、対象疾患として、新たに11疾患が追加されました。



12月は大掃除の時期です。今年は、こんなエコ掃除してみませんか？

- 古タオルや着古したTシャツは雑巾として再利用。
- 窓掃除は、新聞紙に水を浸して拭くとピカピカに。
- 照明器具のしつこいホコリは、風呂の残り湯などに浸けておく。

環境課
 ☎942局1127番

●追加された疾患
 家族性高コレステロール血症(ホモ接合体)、脊髄性筋萎縮症、球形髄性筋性多発神経炎、肥大型心筋症、拘束型心筋症、ミトコンドリア病、リンパ脈管筋腫症(LAM)、黄色靭帯骨化症、重症多形滲出性紅斑(急性期)、間脳下垂体機能障害(PRL分泌異常症、ゴナドト

ロピン分泌異常症、ADH分泌異常症、下垂体性TSH分泌異常症、クッシング病、先端巨大症、下垂体機能低下症)

●問い合わせ先
 粕屋保健福祉事務所
 ☎939局1500番

中高年求職者のための再就職相談

県では、県中高年就職支援センターなどで専門のコンサルタントによる再就職相談を無料で行っています。

●受付期間
 平成22年3月まで

●場所 県中高年就職支援センター(博多駅東1-1-33、博多近代ビル5階)

●対象
 おおむね40歳以上60歳未満の求職者

●申し込み・問い合わせ先
 テンフスタッフ転身サポート(株)
 ☎415局1791番

福祉サービス苦情解決事業

福祉施設や在宅福祉サービスなどで提供される福祉サービスに関する苦情を解決する事業です。事業所との話し合いで苦情が解決しなかつたり、直接話しにくい場合はご相談ください。

●対象
 福祉サービスの利用者や

今月の No.21 市小中・中学生が作ったこども権利条約カルタ

『銃を持つ子どもがいてはいけないよ』

●解説 子どもたちは、戦争をしない、巻き込まれない権利を持っています。

●声 子どもを兵士として、戦争に参加させてはいけないという思いで絵を描きました。



こども政策課 ☎942局1157番



スポーツダンス協会 30～80歳代まで、「すこやかに、充実した人生を」「いつまでも若く元気に」を目標に活動しています。初心者にも優しく指導します。会員数 76人(3チーム) 連絡先 ☎943局1865番(近藤)

その家族など
 ●相談料 無料

●相談・問い合わせ先
 県運営適正化委員会事務局(県社会福祉協議会)
 ☎915局3511番

障害者職業訓練生募集

募集科目	定員
コンピュータ製図科	20人
プログラミング設計科	20人
職業デザイン科	20人
OAビジネス科	20人
福祉住環境科	20人
ネットビジネス科	20人
総合実務科	20人

●訓練期間
 1年間(プログラム設計科のみ2年間)

●応募資格
 身体障害者手帳所持者、または取得可能な人

※ただし総合実務科は、療育手帳所持者または知的障害者と認める判定書が提出可能な人。身体障害、知的障害以外の障害をお持ちの人はご相談ください。

●応募期限
 平成22年1月7日(木)

●応募・問い合わせ先
 福岡障害者職業能力開発校(北九州市若松区)
 ☎093)741局5431番

ひとのデータ ()は前年比

人口	58,284人 (+243)
男性	28,105人 (+102)
女性	30,179人 (+141)
世帯数	22,610世帯 (+327)
出生	55人 転入209人
死亡	29人 転出210人

データ●2009年10月31日現在

に声をかけていただくのはうれしいものです。しかし、このころは声の主がだれか分からないこともしばしば。なぜかというときだけはマスクを外してください。お願いします。(村上)

ルエンザ情報」によるものです。●分析すると、学級閉鎖情報や予防ワクチン情報などに多くの関心が集中している様子。皆さんの重要な情報源として市公式ホームページを使っていただけることをありがたく思います。●ところで、取材中、にこやか

点描 編集後記

●最近、市公式ホームページの閲覧数が、前月比で20%近くもアップしています。この原因は新しく作った「新型インフ

接種費用

ワクチン接種にあたり、次に該当する人は接種費用が免除されます。詳しくは、11月に全戸配布したチラシ「新型コロナウイルスインフルエンザワクチン接種についてお知らせ」をご覧ください。

生活保護世帯の人

診療依頼書を医療機関に提示してください。

住民税非課税世帯の人

接種を受ける前に、認印(朱肉を用いる印鑑)及び運転免許証・健康保険証を持参し、健康づくり課(サンコスモ古賀内)で手続きしてください。

妊婦及び1～3歳児

1回目の接種費用が免除される古賀市独自の補助です。

- 市内の医療機関で接種する場合
母子手帳及び健康保険証を医療機関窓口へ提示してください。

⚠️すでに接種を受け、費用を支払っている人は、費用を払い戻します。市外の医療機関で接種する場合と同様の手続きを行ってください。

- 市外の医療機関で接種する場合
いったん医療機関の窓口で接種費用を支払ってください。その後、健康づくり課で払い戻し手続きを行うことで、指定口座へ接種費用が振り込まれます。

払い戻し手続きに必要なもの

- 医療機関が発行する領収書及び予防接種済証
- 認印(朱肉を用いる印鑑)
- 振込口座を確認できる通帳(ゆうちょ銀行以外)
- 本人確認ができるもの(運転免許証・健康保険証など)



ワクチン接種が始まりました

■問い合わせ先 健康づくり課 ☎942局1151番

新型コロナウイルスは依然として蔓延しており、市内の保育所や小・中学校でも学級閉鎖が相次いでいます。今後も流行が続く恐れがあるため、一人ひとりが手洗い・うがいなどできちんと予防しましょう。また、新型コロナウイルスワクチンの接種が始まりました。このワクチンは、希望者に対して有料で行われるものですが、準備本数が十分でないため、国・県の判断により接種開始時期が対象者によって分かれています。

なお、接種開始時期は早まる場合もあります。市公式ホームページや市役所ロビー、サンコスモ古賀ロビーなどの情報掲示板をチェックしてください。

市公式ホームページ <http://www.city.koga.fukuoka.jp/>

接種スケジュールと接種回数 (11月26日現在)

対象者	接種回数	H21 10月	11月	12月	H22 1月	2月	3月
医療従事者	1回	10/23	11月中旬				
基礎疾患を持つ1歳～小学3年生	2回	11/2	12月下旬				
妊婦	1回		11/16				3月下旬
重い基礎疾患を持つ人	1回		11/16	1月中旬			
そのほかの基礎疾患を持つ人	1回		12/3	1月下旬			
1歳～小学3年生	2回		12/3	1月下旬			
1歳未満児などの保護者	1回			12/16	2月中旬		
小学4～6年生	2回			12/16	2月中旬		
中・高校生	2回			1月上旬			3月下旬
高齢者	1回			1月上旬			3月下旬

※ぜん息・心臓病・糖尿病などの人は、医師の判断で基礎疾患に該当するか否かを判断します。また、接種回数が2回となることがあります。

※接種開始時期や接種回数は、国・県の判断により変更されることがあります。

ちゃしん!! 料理道場

健康のため、食の安全のため、手作りクッキングをはじめませんか。季節や地元の食材を使って、子どもにも簡単に作れる料理やお菓子を毎月紹介します。

●詳しい作り方や栄養アドバイスなどをホームページで紹介しています。

インターネットに接続可能な携帯電話からもご覧いただけるホームページを開設しました

携帯電話用アドレス
<http://www.city.koga.fukuoka.jp/m/>

※一部の携帯電話ではご利用できないことがあります。

QRコード対応のカメラ付き携帯電話で右のコードを読み取ると、古賀市の携帯電話向けホームページへ素早くアクセスできます。

古賀市公式ホームページQRコード



サクサククッキー*029



- 大きめのボウルに常温に戻したバターと砂糖を入れ、白っぽくなるまでよく混ぜる。
- 卵黄を入れ、さらに混ぜる。
- ふるった薄力粉を加えてざっくりと混ぜ、粉っぽさがなくなったら一つにまとめる。
- 3をラップで包み、冷蔵庫で30分以上寝かせる。
- 生地を麺棒で薄く伸ばして星型1つと丸型3つをそれぞれ3cm程度にくりぬき、大中小の三角形を5・6枚ほど切り取る。

- 170度に温めたオーブンで15～20分焼く(オーブンによって焼き時間を調整)。
- 焼き上がったクッキーは完全に冷まし、その間に生クリームを泡立てる。土台の上に丸型クッキー3枚を重ね(幹の部分)、その上に三角形のクッキーを下から大きい順に重ねる。クッキーとクッキーの間に生クリームを挟み、頂上に星型クッキーを飾って、仕上げに上から粉砂糖をふるう。

※今回は丸型クッキーにココア、三角クッキーに抹茶の粉を混ぜました。

クッキーのツリー◎材料(天板1皿分)

バター 100g 砂糖 70g 卵黄 2個分 薄力粉 200g
生クリーム 適量 チョコレート 適量 粉砂糖 適量
お好みでココアや抹茶の粉など