



古賀市初の歴史公園  
みあけ史跡公園  
オープン



特集1 ▶ ヒューマンライツ25年の軌跡

特集2 ▶ Science of sleep 眠りの科学

2010  
12

## 古賀市プレミアム商品券

### 利用期限にご注意

▶大好評の古賀市プレミアム商品券は、市内のほとんどの商品・サービスに、現金と同様に利用することができます。ただし、利用期限がありますので、ご注意ください。

### 利用期限

平成23年 2月28日(月)まで

■問い合わせ先 市商工会  
☎942局4061番



①ねらいを定めて「えいっ」 ②木工細工、お目当てのものが買えたかな ③善意の募金もたくさん集まりました ④健康福祉まつりにはためになる話題がいっぱい ⑤たくさんためた“こがし〜る”。やっぱり買い物は古賀やね

## COLUMN

### 楽しさ2通り♪ “ふるさと古賀音頭”

●古賀市市制施行10周年を記念して作詞・作曲された「ふるさと古賀音頭」。今回のまつり古賀に合わせて、「アンビシャスよさこい隊」のメンバーと、千鳥小学校・花見小学校の子どもたちとその保護者がそれぞれ振り付けを考え、2パターンのふるさと古賀音頭を披露しました。●「ノリがいい歌なので、振り付けをがんばりました」と、吉田真己さん(アンビシャスよさこい隊)。子どもたちの楽しさが伝わる元気いっぱいのステージでした。一方、「だれでも楽しみながら簡単に覚えられるよう工夫しました」という、松本留実さん(千鳥小学校児童保護者)考案の踊りは、小さな子どもから大人まで輪になって踊れるかわいらしく楽しいもの。●どちらも、練習に数か月を費やす情熱ぶりで、踊りへの思い入れもたっぷり。歌手の千鳥綾さんも、練習に同席したり、手に付けるコサージュ(花)を手作りしたりで、「古賀の人たちに長く愛される音頭にしたい」といっしょにがんばりました。どちらも息がぴったり合ったステージで、観客から盛大な拍手を贈られました。



▲アンビシャスよさこい隊の“ふるさと古賀音頭”は躍動感あふれる振り付け

▼小学生、保護者、そして市職員による、ほのぼのとした“ふるさと古賀音頭”

# 今年も大盛況 第26回 まつり古賀

11月14日、市立球技場で第26回まつり古賀と第24回健康福祉まつりが行われ、155店舗が出店しました。絶好の晴天に恵まれ、会場は約4万人の買い物客が詰めかけました。今回は、充実したステージ披露に加え、市商工会による「プレミアム商品券」の発売も併せて行われました。お得な買い物券を手にも、各所で長い行列ができ、午後を回るころには早くも「完売」の印も。健康福祉まつりでは福岡女学院看護大学やのみ芸、ゆい、りんなど多くの健康・福祉団体がブースを展示。食と栄養の話題などに足を止めて聞き入る人も見られ、会場全体が熱気ににぎわいであふれていました。

問い合わせ先 商工振興室 ☎942局1120番

## 【今月の表紙】



11月3日、古賀市に歴史公園第1号となる「みあげ史跡公園」がオープンしました。1500年もの時を経て再び姿を現した柱列を見ながら、古代のロマンに浸ることができます。ぜひ、足を運んでください。(裏表紙に関連記事)

## 12月号もくじ CONTENTS

まつり古賀	2
特集/ヒューマンライツ25年の軌跡	4
My Life	8
図書館だより	9
街角スナップ・お誕生日おめでとう	10
特集/眠りの科学	12
インフォメーション	15
・古賀市長選挙結果	
・日本脳炎定期予防接種再開	
・「清滝の郷」入所受付開始	
みんなでスポーツ(体育協会)	16
生活情報・親子力カ・点描	18
歴史資料館だより・料理道場	20



①もち投げでまつり古賀開幕 ②ウルトラマン80ショーに子どもたちの目はくぎづけ ③名人芸! 金魚すくいの天才児出現 ④こちらはチームワークと根性で巨大鯉ゲット

## ☑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



# THE HUMAN RIGHTS

## ヒューマンライツ

### シリーズ人権を考える

# 25年の軌跡

150回

### ヒューマンライツのはじまり

1965(昭和40年)に「同和对策審議会答申(通称：同対審答申)」が発表され、同和問題の解消が「国の責任であり国民の課題である」と、明確に表記されました。その後、国民による自主運動だけでなく、行政の責任で問題解決に当たるべきだという運動が展開されました。

古賀市(当時の古賀町)においても、同和問題や人権侵害は他人事でなく、行政・住民・事業所・学校などが一致団結して、あらゆる差別や誤った認識の根絶に取り組むことが求められていました。

面と協力しながら人権啓発を行っていましたが、1985(昭和60)年からは「ヒューマンライツ(シリーズ人権を考える)」が新コーナーとして誕生し、多くの人に「人権」について考える機会をお届けしてきました。

取り上げた内容は、同和問題の解決に向けた啓発から、障害者や女性の人権問題、根拠のない迷信などさまざまな分野に広がり、多様な角度から問題提起を行ってきました。

そして今回、第150回を迎えました。この間、ちょうど25年、2か月に1度のペースで、絶え間なくヒューマンライツをお届けしてきたことになりました。

### これからのヒューマンライツ

古賀市では、市民・行政・学校・事業所が連携し、約40年間にわたって人権についての啓発活動や教育活動を行ってきました。2008(平成20)年には「人権に関する市民意識調査」を実施し、これまでの人権教育・啓発の成果や課題を浮き彫りにしました。

この分析の結果、これまでの取組により「早い段階から人権についての正しい知識を得る機会を持てた」などの一定の成果を上げていることが分かりました。

この取組を次のステップに進めるためには、人権教育・啓発を「人権問題学習」で終わらせず、市民

の意識や生活に根付いた共通の思いにしていく必要があります。

そのためにも、広報がからすべての市民に向けて、「人権とは何か」、「人権が守られる社会とは何か」といったことを「ヒューマンライツ」を通して発信し続ける必要

要があると考えています。

「いのち輝くまち・こが」を目指し、人権教育・啓発の取組はまだ続きます。今後も、「ヒューマンライツ」をご愛読いただき、家庭・学校・職場などさまざまな場面で活用してください。

### 【問い合わせ先】

人権センターミナト(ウイズ)  
☎942局1128番  
経営企画課  
☎942局1113番

### 対談

#### ヒューマンライツに込めた想い

歴代のヒューマンライツ執筆者(広報担当者)に、当時の背景や心がけていたこと、今後の展開について語り合ってもらいます。

#### ヒューマンライツができた当時の状況を教えてください

**松田**…1980年代当時、し尿処理施設建設をめぐる、いわゆる差別事件が起こりました。そこで、一大キャンペーンを行い、広報がで毎号特集記事を掲載するだけでなく、「生命光る町に」という映画(人権啓発教材)も作成しました。そういう経緯を経て、1985年からヒューマンライツという人権に関するシリーズがはじまりました。

**阿部**…家に帰れないのはあたりまえ。原稿用紙に手書きで原稿を書いて、「こういうのはどうか」と聞くと、「つまらんポイントと却下されてた(笑)。でも、そんなやり取りで作っていた人権パンフレットが、ヒューマンライツの原点なんですよ。

### ずいぶん吟味しながら記事を書いていたんですね

**阿部**…当時は人権パンフレット(現：人権カレンダー)も担当していたなあ。一週間ほど福祉会館に泊まり込んで書いていた記憶があります。

**松田**…あのころは、同和教育推進教員といっしょになって、ああでもないこうでもない、徹夜で喧嘩(けんか)の議論をしていましたね。

**箕原**…同和教育推進教員や上司から記事の指導は受けましたね。一生懸命書いて、17時からチェックしてもらって、「書き直し」と言われると、もう頭がパンク。

**松田**…これでよし、というものはなかったですね。



**松田秀人**(まつだ・ひでと)  
現人権センター課長  
広報担当期間  
S52.7～S61.6、  
H14.4～H19.3

**箕原**…編集する過程で、人権問題全般について論議して、ちょっと限界が来て、またそれを乗り越えて取材を深めた経験がありますね。その結晶がヒューマンライツ。

**加藤**…めったに言われなかったね。

**矢野**…結局、書くには頭だけで書いてはだめだ、ということだろう。差別の実態に学んでいないと。

**阿部**…それは何度も言われたな。これは、何を見てきて書いたのかと。





NO.70  
1998(平成10)年10月号



NO.80  
2000(平成12)年9月号



NO.90  
2002(平成14)年5月号



NO.100  
2004(平成16)年2月号



NO.110  
2005(平成17)年12月号



NO.120  
2007(平成19)年6月号



NO.130  
2008(平成20)年5月号



NO.140  
2009(平成21)年7月号

養原…やっぱり、取材をね。取材を基本にして、原稿を書いていくというのが本当に基本だと思う。「出るくいは打たれないぞ」と、取材に行った先で話してくれた人がいたんだけど、その考えが何度も頭をよぎるね。やっぱり、取材は一番たいせつだね。

矢野…自分が広報担当になったころ、全国広報担当者会が下関市で行われた。全国から広報担当者が集まる催しで、参考になる自治体と交流したのもいい刺激になった。



矢野博昭(やの・ひろあき)  
現総務部長  
広報担当期間  
S54.7～S57.6

阿部…新潟県の青海町(現糸魚川市)あたりの広報担当者が作る広報紙は、すごかったな。みっちり作り込んでいて中身が濃かった。

松田…発想に驚かされる表紙もあったね。



阿部茂典(あべ・しげのり)  
現議会事務局長  
広報担当期間  
S56.7～S62.6

### 最後に、ヒューマンライツに対する思いを聞かせてください

西村…広報こがが印刷して配布されてしまったら、引っ込めるわけに行きません。いかに、分かりやすく共感できる文章を書くか、それが、広報を担当して緊張するところです。ちゃんと伝わるだろうか。

阿部…わたしもしょっちゅう、記事についてクレームを言われていたよ。でも、そうして言われるのは、よいことだと思っています。

羽江…リアクションがあるくらい、読んでもらえているということですね。

加藤…本当にすごい記事を書いたときは、電話がありますよね。「よかったですよ」と。その声を聞くと、やりがいを感じたな。

加藤…記事でもレイアウトでも、そういう発想を思いつくまでが時間がかかるよね。

阿部…東北地方は、広報活動が盛んだったね。その東北からも、古賀のヒューマンライツを読んで、

### ヒューマンライツの執筆を受け継ぐときに、前任者から習ったことなどはありますか

養原…ありません。自己流でやっていました。こういう風に書いてみたらどうだろうとか、探り探りで。

西村…そういうのは、自分でくみ取っていくしかないのでしょうか。

加藤…そうそう。取材してね。現場に行かないと。

阿部…係長と担当と、それぞれ仕事異なるから、引き継ぐのも無理。でも、意識的には同じなんだよ、人権のね。そこから、それぞれの感性に入っていく感じかな。

羽江…わたしが担当していたころは、人権担当課が記事を書くスタイルが変わっていたので、企画・取材・原稿・編集をすべて行うのは想像できないですね。でも、ヒューマンライツは特に思い入れが深いシリーズだというのを感じていました。ここまで長い連載もありませんし。

こんなシリーズがあるのかと感心された。

養原…鳥取県の泊村の広報担当者からも、言われたね。長崎県から、人権問題について講師を頼まれたこともありました。

西村…ヒューマンライツを担当していると、ほかの記事の表現にも気を配るようになりますね。



西村珠美(にしむら・たまみ)  
現こども政策課係員  
広報担当期間  
H16.4～H19.3

養原…広報こがは、ヒューマンライツだけではなく、すべてのページに人権意識を込める広報を心がけているからね。記事の一つひとつの中に、人権尊重を意識した文章があることがこだわりだね。



養原弘二(みのほら・こうじ)  
退職、元教育部長  
広報担当期間  
S57.7～H2.3

養原…広報に掲載する記事は、すべて人権啓発につながるのではないのでしょうか。紙面全体に注がれる人権意識を深めていけば、ヒューマンライツというシリーズがすべてにおいて浸透していると考えられるのではないのでしょうか。

松田…思いを届け続けることで通じることが必ずあるはずだと信じています。わたしたちが思っていたこと、伝えなかったことを受け継いで、これからもヒューマンライツを発信し続けてほしいですね。



羽江真里子(はねえ・まりこ)  
現市税課係員  
広報担当期間  
H12.5～H15.3

加藤…とにかく、全ページが人権がらみの記事という意識で書いていました。だから、極端にいえば、編集後記まで。



加藤潤二(かとう・じゅんじ)  
現環境課長  
広報担当期間  
H2.4～H9.3

寄稿 ● 広報こがに「ヒューマンライツ」が掲載されて25年が経過するのですが、わたしたち古賀市社会「同和」教育推進協議会(通称「社同推」)も、発足して今年で35年になります。● 社同推とは、企業をはじめいろいろな団体・組織などが同和教育を推進し、部落差別をはじめとするあらゆる差別をなくし、人が人として幸せに生き、お互いを認め合い、支えあっている社会を作り上げるためにさまざまな啓発活動に取り組んでいる協議会です。● 今後も人々が心の扉を開き、偏見や差別の垣根を取り除くことができ、差別のない明るい社会を作るための啓発活動の推進はもちろんですが、広報こがの「ヒューマンライツ」の掲載が、こうしたわたしたちの活動の大きな支えになっていることは間違いのない事実です。

市社会「同和」教育推進協議会 会長 成田眞一郎

寄稿 ● ヒューマンライツ150回の発行おめでとうございいます。● 古賀市が平成21(2009)年に報告した「人権に関する市民意識調査報告書」からも分かるように人権課題を認知するために学校の授業は大きな役割を果たしています。● しかし、ただ問題を伝え、理解させるだけでは問題解決には至りません。学校は、学校で教えて完結したと考えるのではなく、学んだことが家庭と社会の中で実践へと高まっていくことを見極めていくことがたいせつです。● そのため、学校・地域・家庭の連携がこれからはますます重要になってきます。古賀市が発行するこのヒューマンライツが、学校・地域・家庭の三者をつなぐ大きな役割を担ってくれることを願ってやみません。

市学校人権教育研究協議会 会長 水上栄一



▲図書館マスコットキャラクター こちちゃん

開催しました

秋のおはなし会スペシャル

●10月31日に、古賀市内6つの地域文庫の皆さんによる秋のおはなし会スペシャルが開催されました。140人を超える参加者で会場は満員状態。人形劇や影絵、工作などバラエティーに富んだ楽しいおはなし会を、思い思いに楽しんでいました。



●第15回 図書館まつり●

「図書館標語・川柳」入選作品発表！

たくさんのご応募ありがとうございました。入選作品を発表します。

- \*図書館は わたしの「ひみつの知恵の蔵」(70代男性)
- \*孫つれて 絵本をえらび 子を思う(60代女性)
- \*いつからか 本選定も 親離れ(40代女性)
- \*おはなしかい おはなしきて たのしいな(6歳女性)
- \*図書館は 退職亭主の 避難場所(50代女性)

2010 Calendar 平成22年12月▶平成23年1月

日	月	火	水	木	金	土
12/12	13	14	15	16	17	18
おはなし	休		おはなし			おはなし
19	20	21	22	23	24	25
	休		整理 休館日			おはなし
26	27	28	29	30	31	1/1
	← 年末年始休館(12月27日(月)～1月4日(火))					
2	3	4	5	6	7	8
						おはなし
9	10	11	12	13	14	15
	休		おはなし			おはなし

- おはなし会…11時～11時30分
- 赤ちゃんおはなし会(0歳児)…11時～11時20分
- 小さい子のおはなし会(1～3歳児)…11時～11時30分
- 名画会…14時
- 子ども映画会…14時

年末年始休館のお知らせ

●12月27日(月)～1月4日(火)  
※本の返却は、ブックポストをご利用ください。



▲市立図書館携帯検索サイトはこちら

新 着 紹 介

題名『農家が教える季節の食卓レシピ』  
著者 農文協 刊

あらすじ●全国の食べ物の、旬のおいしさを知っている農家ならではのアイデアレシピが詰まった本です。古賀市のレシピも掲載されています！

題名『十二支のしりとりにえほん』  
著者 高島純 著  
教育画劇 刊

あらすじ●高島純のことはあそびえほん、「十二支のことわざえほん」「十二支のはやくちことばえほん」に続く第3弾は、たのしいしりとりが繰り広げられます。



●図書館委員編●

古賀中学校 図書委員長 重水唯さん [しげみず ゆい]  
『ぼくのメジャースプーン』  
辻村深月 著 講談社 刊  
▶「ぼく」の小学校で飼っていたうさぎが何者かによって殺されてしまった。その無残な現場を見てしまった幼なじみのふみちゃんはショックで心を閉ざしてしまう。「ぼく」が犯人に与える罰とは？正義とは何か考えられる本だと思います。ぜひ読んでみてください。

編集 市立図書館(☎942局2561番・☎944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、一生学習していく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。

第51回

古賀市民駅伝競走大会結果

11月3日、秋晴れのすばらしいコンディションの中、出場33チームすべてがたすきをつなぎました。

【総合の部(21.5km)】

- 1位 古賀マラソンクラブ 1時間14分22秒
- 2位 筵内A 1時間14分30秒
- 3位 こものA 1時間17分42秒



【前半の部(1～4区/9.8km)】

- 1位 古賀マラソンクラブ 34分33秒
- 2位 千鳥東区 34分47秒
- 3位 谷山区Aチーム 35分01秒

【後半の部(5～10区/11.7km)】

- 1位 筵内A 39分25秒
- 2位 古賀マラソンクラブ 39分49秒
- 3位 こものA 40分39秒

【区間賞】※敬称略

- 1区(3.6km) 渡辺崇臣 (古賀マラソンクラブ) 11分12秒
- 2区(2.7km) 小浜昌雄 (古賀市走ろう会A) 9分54秒
- 3区(1.4km) 立石和矢(千鳥東区) 4分30秒
- 4区(2.1km) 鈴木康太(千鳥東区) 6分57秒
- 5区(2.0km) 北崎敬介(筵内A) 7分03秒
- 6区(2.0km) 野田輝彦 (古賀マラソンクラブ) 6分49秒
- 7区(2.5km) 平野信幸(町川原2区) 8分13秒
- 8区(1.8km) 吉村邦治(筵内A) 5分38秒
- 9区(1.6km) 大熊孝幸(こものA) 5分31秒
- 10区(1.8km) 山下善嗣(こものA) 5分28秒

■問い合わせ先 社会教育課 ☎942局1347番

家庭教育支援者養成講座 ステップアップコース(全6回)

参加費 無料



将来を担う子どもたちにとって、家庭での教育はとてたいせつです。そして、安心して子育てをするためには、地域の皆さんのサポートが欠かせません。

そこで、現在、子育てサークルや子どもに関するボランティアなどを行っている皆さんの活動を、もっと充実させるヒントとなる講座を開催します。ぜひご参加ください。

- 時間 いずれも13時30分～15時30分
- 場所 市役所3階会議室
- 定員 20人
- 応募方法 電話かFAXでお申し込みください。※託児が必要な人は、事前にお申し込みください。
- 応募期限 12月27日(月)
- 申し込み・問い合わせ先 社会教育課 ☎942局1347番 ☎944局5794番

第1回	1月13日(木)	●古賀市子育て支援の現状 ●家庭教育のたいせつさ 相戸晴子さん(NPO法人子育て市民活動サポートWill 代表理事)
第2回	1月20日(木)	●子どもの心をつかむ ～家族や地域のかかわり～ 石堂隆之さん(マジシャン) 山口紀美代さん(家族相談士)
第3回	1月27日(木)	●子どもが思わず話したくなる聴き方 ～よりよい親子関係を考える～ 鶴田明子さん(NPO法人アクティブ・ペアレンティング共育サポート理事長)
第4回	2月3日(木)	●心を育てる金銭教育～こづかいと自立と自律～ 鶴田明子さん(NPO法人アクティブ・ペアレンティング共育サポート理事長)
第5回	2月10日(木)	●いのちをつないで ～助産師からのメッセージ～ 賀久はつさん(むなかた助産院院長)
第6回	2月17日(木)	●支えあう輪を広げよう ～仲間の集め方・活動体制について～ 古賀桃子さん(ふくおかNPOセンター理事長)

# 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。



福岡生命保険協会より「福祉巡回車」1台が市社会福祉協議会に寄贈されました(11月22日)。「高齢者の在宅支援などで、利用者宅を訪問する際にたいせつに活用します」と、市社会福祉協議会は語っていました。



小野小学校で「野幸山幸おのまつり」が開催されました(11月7日)。ステージ発表やバザーなど地域の人もいっしょに盛り上がり、木工体験コーナーでは、目を輝かせて本立てづくりに挑戦する子どもたちの姿も見られました。



## 親しまれて5周年

11月19日、つどいの広場「でんでんむし」が開設5周年記念イベントを開催しました。「でんでんむし」は、乳幼児とその保護者が自由に利用でき、親子でいっしょに遊んだり、子育て仲間との情報交換の場にもなっています。イベントには約100人の親子が訪れ、人形劇や宝探しゲームを楽しみました。最後は、ぜんざいがふるまわれ、親子そろって大満足の笑顔が見られました。



## 思わず熱中！ ボールゲーム

11月11日、「介護の日」に合わせ、介護予防の普及と地域交流を目指した「第1回古賀市ボールゲーム大会」が市武道館で開催されました。地域の福祉会、老人クラブなど18グループ90人が参加し、「ボールの当て」や「ボール送り」など、ボールを使った5種目のゲームで競いました。好プレーや珍プレーの連続に、チームからは大きな歓声があがり、会場は笑いと熱気に包まれました。参加者からは、「いろんな地域の人といっしょに盛り上がってよかった」、「あまり練習しなくても楽しめるので、地域集会でも実施したい」などと好評でした。



## 掘って、掘って、大収穫

11月7日、青柳区内の畑で「いも掘り体験交流会」が行われ、約100人の親子が参加しました。「遠出しなくても、市内で農業体験ができるからうれしい」と、シャベルを使って額に汗をかきながらがんばるお父さんや、掘り上げた大きな芋を誇らしげに持ち、「焼き芋にして食べたい!」と、満面の笑顔で話す子どもの姿が見られました。



## かるた大会、メンバー善戦!

11月3日、「第25回宇美八幡宮小倉百人一首かるた大会」に、なにはがた会の6人が出場しました。メンバー全員が善戦する中、岩熊咲子さん(花鶴小4年生、写真左)が5回戦を勝ち抜いてみごと優勝、岩熊彩乃さん(花鶴小5年生、写真右)が3位入賞を果たしました。※この記事と写真は、村山治三さん(なにはがた会会長)からの投稿です。



お誕生日 **12** おめでとぅ  
Happy 月 Birthday

●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写真返却の可否(「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。1月7日(金)必着。掲載は1~3歳で、1人1回とします。●申し込み・問い合わせ先【〒811-3192(住所不要)古賀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。



いけだ けい 1さい  
池田 景衣ちゃん  
12月1日生 天神  
お誕生日おめでとう。パパとママをいつも楽しませてくれて、ありがとう。やさしい女の子に育ってね。



いまよし りょうが 1さい  
今吉 涼雅ちゃん  
12月4日生 千鳥  
お誕生日おめでとう!! かわいい涼雅がいつまでも幸せでありますように☆大好きだよ♡



とみた りお 2さい  
富田 莉央ちゃん  
12月6日生 小竹  
2歳のお誕生日おめでとう! 笑顔いっぱい元気に大きくなってね♡



ながた かえで 3さい  
永田 楓ちゃん  
12月6日生 美明  
お誕生日おめでとう♪ いつも元気いっぱいのカエちゃん。いつまでも優しいお姉ちゃんになってね♡



いとう るか 1さい  
伊藤 瑠花ちゃん  
12月7日生 千鳥  
かわいいるかちゃん♡ お姉ちゃんたちと仲よくすなおなかわいい女の子になってね。



えさき ゆうご 1さい  
江崎 悠悟ちゃん  
12月10日生 天神  
お誕生日おめでとう! いつも悠悟の笑顔に幸せをもらってるよ。元気に大きくなってね。



さがら まほ 1さい  
相良 真帆ちゃん  
12月11日生 日吉  
いつも元気いっぱいです。これからも元気で大きくなってください。



まつもと ふるか 2さい  
松本 楓叶ちゃん  
12月12日生 青柳  
おたん生日おめでとう♪ わんぱくでもいい、たくましく育ってね♡



てしま あゆと 1さい  
手島 歩翔ちゃん  
12月15日生 花見東  
あゆ君、1歳おめでとう! りおのお姉ちゃんとお仲よく元気に育ってね♡



さかた あいり 2さい  
坂田 亜衣梨ちゃん  
12月16日生 舞の里  
いつも元気な亜衣梨ちゃん、お誕生日おめでとう。これからもその笑顔で周りを癒してね。



ひらた ゆな 3さい  
平田 由菜ちゃん  
12月17日生 今の庄  
ゆなちゃん、3歳のお誕生日おめでとう。笑顔の似合うすてきな女の子になってね。



たなか ゆきな 1さい  
田中 優希奈ちゃん  
12月20日生 米多比  
優希奈、お誕生日おめでとう☆これからもパパとママといっしょにいっぱいお出かけしようね☆



わかまつ ゆめ 3さい  
若松 友萌ちゃん  
12月31日生 花見東  
いつも元気な友萌ちゃん。わが家のアイドルです。これからも、太陽のように輝いてね。

自分に・家族に・知人に

### こんな状態になって いる人はいませんか

- 集中力がなくなり、仕事の能率が落ちた
- 表情が暗く、ぼーっとするようになった
- 「だるい」と言うことが増え、食欲が落ちた
- 眠れずに、夜中にたびたび目を覚ます
- 新聞やテレビに関心がなくなった

このような症状になると、  
体や生活に、次のような  
さまざまな影響が生じて  
きます。

#### 仕事や日常生活に与える影響

- ① 仕事や学業の能率が落ちる  
(記憶力や集中力の低下)
- ② 昼間の眠気、だるさ、いらいらが増す
- ③ 交通事故を誘発する(リスクが2.5~4.5倍に)

#### 体に与える影響

- ① 太りやすくなる
- ② 頭が痛い、食欲が低下する
- ③ 生活習慣病(高血圧、糖尿病)になりやすくなる
- ④ 脳血管疾患や心臓疾患を引き起こしやすくなる
- ⑤ 感染症(インフルエンザなど)にかかりやすくなる

#### 心に与える影響

- ① うつ症状になりやすくなる
- ② うつ症状を放置すると、重症化し、深刻化する

**睡眠不足は危険信号**

本来、人間は体内時計を持っており、そのリズムに合わせて毎日を生活しています。暗くなったらじゅうぶんな睡眠をとり、朝日を浴びて起きることで体が動き出します。

しかし、生活スタイルが多様化し、このリズムが乱れてくると、睡眠をとる時間や量が不規則になりがちです。そのため、体内時計をリセットし、できるだけ規則正しい生活スタイルに戻す必要があります。

不適切な生活習慣や、偏った睡眠習慣が原因となつてじゅうぶんな睡眠を得られない状態を、「睡眠不足」と呼びます。睡眠不足が深刻化すると、「睡眠障害」へ移行する危険性があります。

睡眠障害は、精神や体などの病気のために、不眠や日中の強い眠気などの睡眠問題が生じます。また、うつ症状になりやすくなるなどの大きなリスクもあります。あるいは、日常生活になんらかの不安や問題があるため、睡眠障害になっている可能性もあります。いずれにしても、「おかしいな」と思ったら、早めに医師などに相談し、正しい診断と治療を受けることが必要です。

よく眠るための

### 工夫あれこれ

寝る前には次のことを心がけ、  
快適な睡眠をとりましょう。

 ● 直前におやつや食事をしない	 ● コーヒーなどカフェインを含むものを飲まない	 ● ぬるめの風呂に長く入る
 ● テレビやゲーム、パソコンなどをしない	 ● 勉強や激しい運動をしない	 ● 寝酒をしない

**睡眠豆知識 2** Q 「寝だめ」はできますか？

A いつも以上に長く眠っても、次の日徹夜をすればやはり眠気はたまります。つまり、「寝だめ」はできません。ただし、睡眠不足のときは、回復するために長めの睡眠時間が必要です。

# しっかり眠って 健康になろう

「寝る間も惜しんで」「寝食を忘れて」といった表現で、わたしたちは眠らないことをやる気や努力のあかしだと考えがちです。しかし、近年になり睡眠不足が一定期間以上続くと、さまざまな病気やリスクにつながる事が明らかになってきました。精神的なダメージが、深刻な事態を引き起こすこともあります。実際、日本人の平均的な睡眠時間は6~8時間と言われていますが、5人に1人が睡眠に関する不安や悩みを持っているとも言われています。なぜ眠りが必要なのか、しっかり眠るためのコツはあるのか、いっしょに勉強しましょう。



### なぜ眠りが必要か

わたしたちは、常に体と脳の両方を使って活動しています。

体の疲れは、横になって休むだけでもある程度回復できますが、知的活動(意識や記憶など)を行う脳は、起きている限り休まないため、疲れを回復できません。脳を休息させ、精神的な疲労を回復するためには、睡眠をとるしかありません。

また、脳が深い眠りに入ると、成長ホルモンが分泌されます。成長ホルモンは細胞の新陳代謝を促して、皮膚や筋肉、骨などを成長させ、日中の活動で傷ついた筋肉や内臓などを効率よく修復する働きがあります。そのため、わたしたちの体と脳を健康に保つには、しっかり睡眠をとる必要があるのです。

### しっかり睡眠をとるために

よく眠るためには、眠る直前まで勉強や仕事などで脳を酷使したり、テレビゲームやパソコンで脳を刺激したりすることは控えましょう。

ぬるめの風呂に入ったり、お気に入りの音楽を静かに流したりして、眠る1~2時間前から脳をリラックスさせると効果的です。また、眠りに入るまでの自分なりの習慣を決めておくと、体や脳がスムーズに眠りの準備を始められます。

また、どうしても眠れないときに無理に眠ろうとすると、焦りが神経を興奮させて、ますます眠れなくなります。一度布団から出て気分を変え、しばらくリラックスした時間を過ごす、自然に眠れることがあります。

**睡眠豆知識 1** Q 「寝酒」はなぜよくない？

A 寝つきをよくするために少量の飲酒を行う人もいますが、毎晩飲酒するとアルコールに対して耐性ができ、しだいに大量のアルコールが必要になってきます。酒に酔ってすぐに寝ついても、深い眠りは減少します。また、血中アルコール濃度が下がるときに覚醒してしまうため、早朝に目覚めてしまいます。このように、寝酒は睡眠の質と量の低下を招きます。

## 平成22年11月28日執行 古賀市長選挙 開票結果

竹下しづお氏(無所属・新)  
11,892票

中村りゆう象氏(無所属・現)  
10,955票

無効票 212票

当日有権者数 45,844人  
投票者数 23,059人  
投票率 50.30%  
(前回) 52.94%

詳しい結果は市公式ホームページでご覧になれます。

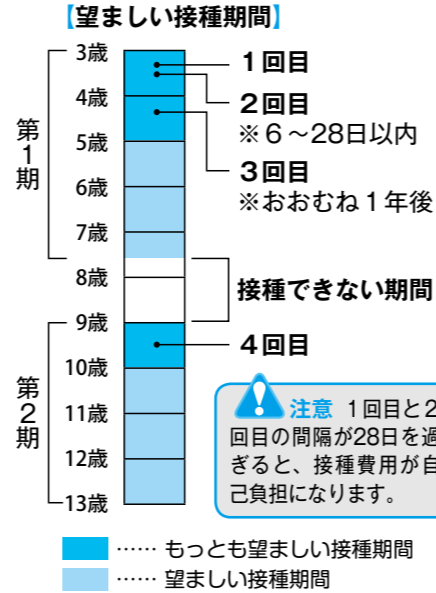
<http://city.koga.fukuoka.jp/>

■問い合わせ先  
市選挙管理委員会(総務課内)  
☎942局1112番

## 日本脳炎定期予防接種 再開のお知らせ

日本脳炎を予防するため、3歳以上の人に日本脳炎定期予防接種を勧めています。予防接種は第1期に3回、第2期に1回接種します(右図参照)。

今回、新たに開発された日本脳炎ワクチンの安全性が確認されたことから、第1期の接種を完了しないまま対象年齢を過ぎてしまった人を対象に、第2期の期間中に、第1期の未接種分を実施できる特例措置ができました。詳しくは、健康づくり課やかかりつけの医療機関などへお問い合わせください。



### 接種の特例

- 第1期に予防接種を「1回」受けた、9歳以上13歳未満の人  
▶6日以上の間隔をおいて、残りの2回の接種を受ける。
- 第1期に予防接種を「2回」受けた、9歳以上13歳未満の人  
▶残りの1回の接種を受ける。
- 第1期の予防接種を全く受けていない、9歳以上13歳未満の人  
▶6日から28日の間隔で2回接種後、  
おおむね1年後に1回追加接種を受ける。  
※7歳6か月以上、9歳未満の人は接種できません。  
9歳から13歳未満の間に接種を受けてください。

■問い合わせ先 健康づくり課 ☎942局1151番

## 地域密着型介護老人福祉施設

### 「清滝の郷」入所受付開始

来春4月1日(金)、古賀市(薦野)に古賀市民を対象とする地域密着型介護老人福祉施設「清滝の郷」(小規模の「特別養護老人ホーム」)が開設されます。

入所にあたっては、介護の程度や家族などの状況により、介護サービスを受ける必要性が高いと認められる人が優先されます。また、入所希望者の相談受付表及び診療情報提供書の提出など、必要な手続きがあります。詳しくは、社会福祉法人清浄会もしくは高齢者福祉課にお問い合わせください。



【施設名称】 地域密着型介護老人福祉施設「清滝の郷」

【施設住所】 古賀市薦野1413-6

【開設予定日】 平成23年4月1日(金)

【施設内容】 定員29人(全室個室) ※ショートステイ10床併設

【入所申込期限】 平成23年2月10日(木)まで ※先着順ではありません。

■入所申込・問い合わせ先

社会福祉法人清浄会「清滝の郷」開設準備室  
☎(0949)33局3988番

■問い合わせ先

高齢者福祉課 ☎942局1144番



◀内閣府が進めている「睡眠キャンペーン」ポスター  
<http://www8.cao.go.jp/jisatsutaisaku/index.html>

### 「眠れてる?」が合言葉

現在、内閣府が中心となり「睡眠キャンペーン」を展開しています。周囲から見ても「眠れてる?」と声をかけを行って下さい。睡眠に対する正しい知識を持ち、快適な睡眠で健康生活を送りましょう。

寝つきが悪い(入眠困難)、夜中に何回か目が覚める(中途覚醒)、朝早く目が覚めてしまう(早朝覚醒)、ぐっすり寝たという感じがしない(熟眠障害)などの状態が2週間以上続く場合は、睡眠障害から「うつ症状」に進行している可能性があります。「うつ症状」を放置すると、重症化して自殺という最悪の結果を招く危険性もあります。実際、日本では平成10年から12年連続で毎年平均3万人が自殺しています。中でも中高年の自殺が最も多く、がん、心疾患、脳梗塞の三大死因に匹敵する数になっています。

うつ症状は、本人が自覚していないことも多く、家族や周囲の人も気づきにくい傾向があります。しかし、さまざまなうつ症状の原因の中で、「睡眠障害」は本人や周囲が気がつけない、数少ない「うつ症状のサイン」です。「このごろ眠れないな」と思ったら、早めに医師や専門機関に相談してください。うつ症状は、早期に適切な治療を受けることで、回復できます。

### 【不眠が続くときなどの相談窓口】

**福岡県精神保健福祉センター**

相談日時 平日8時30分～17時15分  
☎582局7500番

**こころの相談(要予約)**

相談日時 毎月第1・3木曜日  
13時30分～15時30分  
☎939局1185番  
(粕屋保健福祉事務所)

**地域活動支援センター「みどり」**

相談日時 平日9時30分～16時30分  
☎(0940)34局9750番

**こころの相談(要予約)**

相談日時 毎月第4水曜日  
13時30分～15時30分  
☎942局1150番  
(サンコスモ古賀福祉課)

**地域活動支援センター「みどり」からのメッセージ**

地域活動支援センター「みどり」の精神保健福祉士さんから、眠りについてのアドバイスを届けます。

**睡眠不足は体の「SOS」です**

●体は多くのストレスにさらされています。そのストレスを処理できなくなると、食欲が落ちる、意欲がなくなるなどの形で体に変調をきたしてきます。●睡眠不足もそのような変調のひとつです。

**ふくおか自殺予防ホットライン**

24時間年中無休  
☎592局0783番

体は睡眠によってリセットされ、次の活力につながります。そのため、睡眠不足を解決することは、体の変調を進行させないためにもたいせつなことです。●睡眠不足に本人が気づかない場合もあります。身の周りの方で、「このごろ変だな」と思われる人には「眠れている?」と声をかけることも有効です。●睡眠不足は心療内科などの専門医に相談することが一番ですが、身近なかかりつけ医に相談することで解決できる場合もあります。近年は、医療機関のネットワークも充実しているため、適切なアドバイスを受けたり、病院を紹介してもらうこともできます。ぜひ、気軽に相談してください。

■問い合わせ先 福祉課 ☎942局1150番





第53回 福岡県民体育大会結果

9月18日・19日、筑後地区の会場で福岡県民体育大会が開催されました。古賀市からも多くの選手が参加して活躍し、次の成果を収めました。

【総合成績】 11位(39市郡中)

【団体の部】

- バレーボール 一般男子 3位 一般女子A 2位 青年男子 3位

- 弓道 一般女子 3位 ●剣道 一般男子 3位

【個人の部】

- 陸上 竹山秀樹 青年10000m 2位 藤井一夫 40代走幅跳 3位 ※選手団の3位以上の成績のみ

リズム体操協会 25周年記念大会

10月30日、第27回リズム体操のつどいをリーパスプラザで開催しました。一般市民や会員が多数参加し、楽しく盛大な大会となりました。



1 January ...

1日(土・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分出発 対象者 一般市民 参加費 無料 申込受付 当日(古賀神社前)

3日(月)硬式テニス新春初打ち会

場所 久保コート 時間 10時集合 対象者 一般市民及び会員 参加費 無料 申込締切 当日 ※雨天中止

10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 (一般市民は10時~12時) 対象者 一般市民及び会員 参加費 無料 申込締切 当日

10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、古賀東小 時間 8時30分受付 対象者 ジュニア会員 参加費 1チーム 1,000円 申込締切 1月3日(月) 申込先 ☎608局3633番(馬場)

16日(日)宝満山登山

場所 古賀グリーンパーク集合 時間 8時40分 対象者 一般市民 参加費 個人 300円、家族 500円 申込締切 当日

16日(日)弓道初射会

場所 市立弓道場 時間 13時 対象者 会員 参加費 無料 申込締切 1月10日(月・祝) 申込先 弓道場

19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~12時 対象者 一般市民及び会員 参加費 一般 800円、会員 500円 申込締切 1月14日(金)

30日(日)第24回古賀市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) 対象者 一般市民及びジュニア女子 参加費 一般 800円、会員 400円、中学生 400円(いずれも保険料含む) 申込締切 1月8日(土)



2 February ...

6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)

対象者 会員 参加費 1チーム 2,000円 申込締切 1月8日(土) 申込先 ☎944局2490番(稚吉)

6日(日)第4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 対象者 市内中学校及び近隣中学校 参加費 1チーム 2,000円 申込締切 2月1日(火) 申込先 ☎942局6873番(榎本)

11日(金・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・中学生 参加費 無料 申込締切 2月4日(金) 申込先 2月4日(金)開催の監督説明会に出席し、申込書をご提出ください。

20日(日)小学生お別れバレーボール大会

場所 花見小、古賀東小 時間 8時30分受付 対象者 ジュニア会員 参加費 1,000円 申込締切 2月13日(日) 申込先 ☎608局3633番(馬場)

20日(日)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) 対象者 一般市民 参加費 500円 申込締切 当日※ヒールカバー使用のこと

3 March ...

6日(日)第25回バドミントン大会

場所 クロスパルこが 時間 9時30分~17時 対象者 一般市民及び会員 参加費 一般 1,500円、会員 1,000円 申込締切 2月20日(日)

6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) 対象者 会員 参加費 1チーム 2,000円 申込締切 1月15日(土) 申込先 ☎944局2490番(稚吉)

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。

13日(日)第4回ソフトテニスコスモス杯

場所 千鳥コート 時間 9時開始 対象者 小学生(高学年)・中学1年生 参加費 1ペア 500円(保険料含む) 申込締切 2月27日(日) 申込先 ☎090-7442-6167(逸見)

13日(日)春季ゲートボール大会(指定)

場所 千鳥苑 時間 8時30分~13時 対象者 一般市民及び会員 参加費 1チーム 1,000円 申込締切 3月5日(土) 申込先 ☎943局2421番(千鳥苑)

13日(日)古賀市少年剣道大会

場所 舞の里小 時間 9時~17時 対象者 ジュニア 参加費 無料 申込締切 2月28日(月) 申込先 ☎943局6440番(染原)

20日(日)野草を食べる会(登山協会)

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

20日(日)古賀市ミニバスケットボールお別れ大会

場所 青柳小学校(予定) 時間 9時~17時 対象者 古賀市内小学校クラブチーム 参加費 1チーム 2,000円 申込締切 2月末 申込先 ☎944局0861番(事務局)

教室

テニス協会.....

●平成23年度 硬式テニススクール 日時 【一般】 4月3日(日)~7月31日(日) 毎週日曜日 9時~11時 【ジュニア】

第10回 市民レクリエーションスポーツの祭典

●10月16日、市立球技場と市民体育館で「第10回市民レクリエーションスポーツの祭典」が開催され、320人が参加しました。5人1チームで行う「スカットボール競技」をトーナメント方式で行うなど、多くの地域から参加があり、有意義な時間を過ごせました。また、大会後におにぎりや豚汁をふるまうと、参加者の皆さんに大好評でした。



4月3日(日)~7月24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・通学する、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 3月5日(土) 開校式 4月3日(日)8時30分 ※雨天順延

連絡先 ☎946局3325番(金子)

ソフトボール協会(実年の部)..... 55歳から77歳の元気なオヤジ約200人(9チーム)が、和気あいあいとソフトボールを楽しんでいます。 対象者 古賀市に在住または勤務する55歳以上の人 日程 3月~11月の日曜日、月2回程度試合を行っています。 連絡先 ☎943局8276番(中嶋)

フォークダンス協会..... ●さくらフォークダンス同好会 日時 毎週金曜日 13時30分~15時30分 場所 リーパスプラザ研修棟306号室 対象者 初心者歓迎 申込受付 随時

会員募集

ゲートボール協会.....

ゲートボールは、個人技とチームプレイによる作戦で点を取り合うスポーツです。老若男女、誰でも楽しめます。気楽に遊びに来てください。

●りんどうフォークダンス同好会 日時 毎週火曜日 14時~16時 場所 リーパスプラザ研修棟307号室 対象者 初心者歓迎 申込受付 随時

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 meeting dates, locations, times, and fees.





▲ガラスの解説板を通して公園を見ると、当時の生活をイメージできるしくみになっています。

▼歴史資料館には三棟の復元想像模型が展示されています(横田義章さん作)。



## 歴史資料館 だより

### みあけ史跡公園へ

ニョキニョキ柱がとび出して  
きれいに並んで、まっすぐに  
なんだか不思議な柱たち  
はてな?これはなんだろう!  
考古学者の西谷教授は、  
「これはすごいぞ」「おもしろい」  
屋根をふいて、板張れば、  
むかしむかしの役所や倉庫  
ここでなにがあったやら、  
疑問が起こり、ロマンわく、  
みあけ史跡公園へ ぜひどうぞ



▲11月3日、みあけ史跡公園のオープニングイベントが行われました。その後、サンフレアこがで西谷正さん(九州歴史資料館館長、写真右)の記念講演が行われ、多くの考古学ファンが熱心に聞き入っていました。



▶みあけ史跡公園に関する資料(冊子・リーフレット)は、歴史資料館で入手できます。



## みあけ史跡公園

【場所】 古賀市美明1-4-11

古賀市美明2-1-1

※JRししぶ駅から徒歩6分

【設備】 駐車場・トイレあり

【問い合わせ先】 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/>



## チャレンジ!! 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



## 手打ちうどん\*040



うどん◎材料(2人分)

中力粉 200g 塩 10g 水 90ml

片栗粉(打ち粉用) 適量

1.塩を溶かした水を中力粉に少しずつ加え、そぼろ状になるまで手でよく混ぜる。

2.1の表面が滑らかになるまで、手首のつけ根あたりでしっかりとこねる。

※水分が足りないと感じてもし、こね続けるとしだいに粉はまとまります。

3.2を厚手のビニール袋に入れ、5分間足でまんべんなく踏み、丸く形を整え直して常温で30分寝かせる。

4.3をめん棒で厚さ2~3mmに伸ばして三つ折りにし、包丁で幅4~5mmに切る。

5.鍋に2~3リットルのお湯を沸騰させ、4が半透明になるまで約15分間煮てる。

6.5を流水で洗い、ぬめりをとる。

※冷たいうどんはそのまま、温かいうどんはもう一度ゆで直してお召上がりください。

※うどんを使ったレシピ

【ネギしょうがうどん】と【みそ煮込みうどん】のレシピは市公式ホームページで紹介しています。生産者の紹介や栄養士からのワンポイントなどの情報も盛りだくさんです。