



9月20日、古賀市商工会横に新スポット「ヤミイチ」がオープンしました。一度来ると「やみつき」になってしまう、魅力的な市場なのです。一步会場に入ると、そこはまるでパリの町並みに迷い込んだかのよう……。妖しさに心が躍ります。自慢の逸品や作品発表、チャレンジショップとしても活用できるとあり、まだまだ無限の可能性を秘めた「ヤミイチ」へ、どうぞお越しください。

新名所「ヤミイチ」出現



CONTENTS

OCTOBER

特集/まちぐるみの子育て	2~5
インフォメーション	6~8
図書館だより	9
ひろば	10~11
ヘルスアップシリーズ	12~13
体育協会のページ	14~15
文化協会のページ	16~17
生活情報	18~19
火災予防	20



この子のために何ができるか

まちぐるみの子育て——家庭・学校・地域・行政——

児童虐待、非行、ひきこもり、心の病——。

今、世間では子どもに関わる

さまざまな問題が表面化している。

無垢で生まれ、

たくさんの人からの愛情に包まれていたはずの子どもたちは、

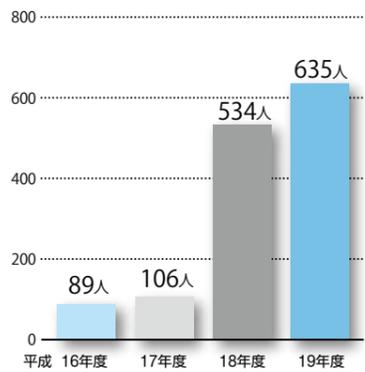
何をきっかけに悩み、苦しみ、葛藤するようになるのだろうか。

一方で、子育てに行き詰まり、

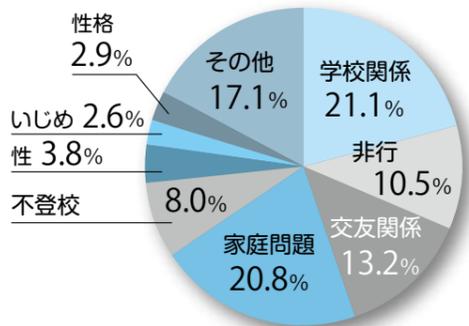
子を愛する気持ちと、どうにもならないもどかしさの中で

途方に暮れる親も増えているという。

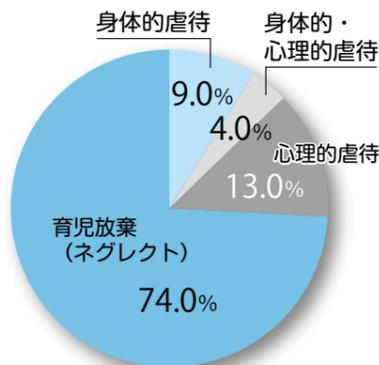
今、大人である私たちは、どうあるべきなのか。



【グラフ1】市少年センターの相談受付人数の推移



【グラフ2】市少年センターの相談内容別割合(平成19年度)



【グラフ3】児童虐待の内容別割合(平成18年度古賀市調べ)

子どもの問題は、大人の問題

テレビや新聞から伝わってくる児童関連のニュースは、古賀市にとって決して縁遠い話ではない。市のさまざまな青少年相談機関に寄せられる相談は、年々増加しており内容も多岐にわたる【グラフ1・グラフ2】。ただし、増加していること自体は必ずしも悪いことだとは言えない。むしろ、「問題が手におえなくなる前に相談することは、安心材料になります」と児童関係者は話している。

子どもの問題と大人の問題は、表裏一体だという。大人の生活の変化や心の余裕のなさは、まず大人を追い詰め、次に子どもに影響する。よって、早めに相談し解決しようとする姿勢は想像以上に大事なことなのだ。

変わったのは大人の方?

「今と昔の子どもの性質に違いがあるか」という問いを教師や相談員などに聞くと、「様に」子どもの本質が変わったとは感じられない」という答えが返ってきた。「ただし、大人の性質は変わったかも知れない」と続く。「あきらめが早い」「結論を急ぎすぎる」などの傾向の大人が増えているように感じられるというのだ。

子どもに「あたるまえ」

私たちはたくさんの子どものことを学校で学ぶが、子育てを学ぶ機会はない。子育ては常に実践あるのみなのだ。以前は、隣近所やおじいちゃんおばあちゃんたちのアドバイスが身近にあったため、新米の親であっても、気楽に子どもに「あたるまえ」を教わることでできていた。

ところが、核家族が進み、地域とのかかわりが薄くなると、身近に「子育ての先輩」がいなくなりました。すると、子どもの「あたるまえ」が分からないため、「どうして言うことを聞かないの」と我慢できなくなるのだ。その結果、少しのことでパニックになったり、子育てを早々とあきらめてしまい、育児放棄(ネグレクト)したりするケースが増えている【グラフ3】。

主役はあくまでも子ども

子育ては、大人の都合に子どもを合わせていく作業ではない。あくまでも、主役は子どもでなければならぬ。たとえば、朝は早く起きて朝食をしっかりと食べることで、そして日中は体がくたくたになるまで活動し、夕食はしっかりと食べ、睡眠は十分にとる。会話を大事にして、良いことをしたらほめて、悪いことをしたらきちんと叱る——。しかし、このように単純なことが、大人の都合で簡単に壊れてしまう。

皆さんは、規則正しい生活を送っているだろうか。日々の多忙に追われ、そのことを理由として食生活や睡眠時間、余暇の過ごし方が崩れてしまっていないだろうか。そして、そのペースに子どもを巻き込んでしまっていないだろうか。

メッセージ①

少年センターより

“気づくことが変わるきっかけ”

大人は子どもを育てる責任があります。子どもがしっかりと自立できるように“生き方”を示すにはどうしたらよいか。そうしたことを意識して子どもに接してみてください。そうすると、自分自身を正さなければならないことにも気づくと思います。

子育てで 孤独になつてはいけない

子ども本位の生活を送ろうとするとき、家族全体が一致団結している必要がある。役割を誰か一人に決めてしまうと、そこに大きなストレスがかかると、母親が加害者になってしまうことがとても多いことが分かるが「グラフ4」、これは父親が家庭参加していないことの裏返しだともとれる。役割が固定し、誰にも相談できず孤独化してしまうとおのずと影響は子どもに及ぶ。

子育てで孤独になつてはいけない。しかし、そうとは分かっていてもどうしてよいかわからない……。そのような



古賀東小学校とえんがわくらぶの交流では、大人も子どもも笑顔が自然にこぼれる。

に悩んだときは、ぜひ家庭の外に目を向けてほしい。そうすると、実に多くの人を手を差し伸べていることに気づくことができるはずだ。

悩みを打ち明けられる 環境づくり

古賀市では今年4月から「要保護児童 ネットワーク会議」がスタートした。行政・児童相談機関・学校など、子どもに関わる広範囲な組織が連携し、さまざまな問題を早期につかみ、必要に応じて子どもを保護しようという仕組みになっている。この仕組みにより、相互の連携はとてスムーズになり、それぞれの得意分野を活かした対応ができるようになりつつある。「迷い↓相談↓対応」の時間差が短くなるほど、問題の深刻化を防ぐことができる。

また、地域の見守りの輪もどんどん広がっている。例えば、通学路では多くのボランティアが安全を守っており、子どもたちともすつかり顔なじみになっている。「この子は最近様子がおかしい」と思えば声をかけ、子どもたちも「実はね……」と親や友だちに相談できなかったことを打ち明けてくれる。

子育ては まちぐるみで

子どもは時代を映す鏡だ。子どもに現れているひずみは、とりもなおさず

メッセージ③

あすなる教室より

“子どものチャンネルに合わせて”

大人の都合を子どもに押し付けるのではなく、大人が子どもの“チャンネル”に合わせてあげることが必要です。子育てが思うようにいかないというらだつのを少し我慢し、かといって過保護にもならないように、子どものペースで向き合ってみてください。

社会全体のひずみだ。しかも、子どもにはそれに対抗する手段がない。しかし、思い出してほしい。この子どもたちが生まれてくることをどれほど望んだかを。生まれた瞬間のうれしさや、いとおしさを。社会の犠牲にしてよいものではない。社会全体で、守らなければならぬ。

まずは、家庭から。そして、隣近所、行政区、校区、市全体で。そうしたたぐさんの愛情を感じて育った子どもは、きつと優しくまっすぐに育つはずだ。そして、やがて生まれてくる生命にも、同じようにたくさんの愛情を注ぐに違いない。

メッセージ④

学校より

“あなたが好きだと伝えてほしい”

小・中・高校と、子どもが大きくなるにつれ、親がどれほど子どもを愛しているかを言葉で伝えなくなります。子どもは「自分が必要な存在であること」を何度も繰り返し確認しながら成長するものです。家庭できちんと話し、「ほめる」「叱る」をはっきり行い、子どもの自尊感情を育ててください。

メッセージ②

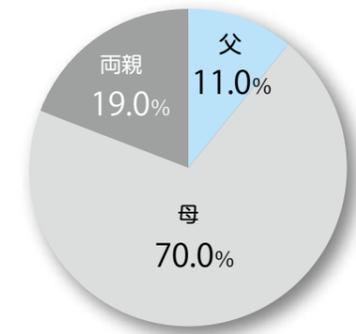
父親の会より

“お父さん、家にこもらないで”

ともすると男性は、地域・学校・家庭に居場所がないことが多く、家にこもりがちです。しかし、育児参加や地域参加をあまり堅苦しく考えず、父親の会などの集まりに足を運んでみてください。地域や学校の祭りなどに参加して活動すると、子どもはとても喜んでくれます。食卓の会話も弾みます。楽しいと思えることが、一番たいせつではないでしょうか。



舞の里小学校父親の会の会合。 “楽しくなければ続かない”がモットー。



【グラフ4】児童虐待の加害者の割合 (平成18年度古賀市調べ)

夜回り先生 ●水谷修さんインタビュー

大人たち、子どもの身近な存在になつてください

アジア各国で、青少年が一番安心してできる場所はどこかというアンケートが行われました。その中で、「家庭」と答えた割合は、シンガポールで84%、フィリピンで64%、日本はなんと14%でした。この結果は、日本の家庭問題をよく表していると思えます。

今、日本の家庭から会話が無くなりつつあります。そして、携帯電話やパソコンが普及し、子どもたちは誰とも会わずに生活することが可能になっていきました。自分の部屋にこもり、仮想空間の中で生きていて、生身の接触を持たないのです。皆さんの家庭はどうでしょうか。今日一日、自分の子どもがどう過ごしたか、何を感じたか聞いていますか。多忙

を理由に、子どもだけで食事をさせたりしていませんか。一人つきりで育った子どもは、いわば、無菌室育ちです。その子らが社会に出ると、待ち受けている多くの困難に立ち向かえせん。

また、私はたくさんさんの相談を受けますが、今の子どもは「ほめられていない」と感じます。ほめられない「生きる力」がわきません。うわべの会話も子どもの心に届きません。いかに子どもとの時間を作れるか、いかに親の姿を見せられるか、いかに本気で向き合つか。

決して、言葉だけで子どもを育てようとしなさい。体温が感じられる、一番身近な存在になつてください。

水谷修(みずたに・おさむ) ●元高等学校教師で児童福祉運動家、教育評論家。「夜回り」と呼ばれる深夜のパトロールを通して、多くの若者の非行防止などに取り組んでいる。



ひとりで悩まず気軽に相談

- 青少年の悩み、非行、友人関係など
少年センター ☎943局2615番
- 不登校について あすなる教室 ☎942局0989番
- 親子関係、子どもの問題など
家庭児童相談室 ☎942局1001番
- 乳幼児子育て相談
つどいの広場「でんでんむし」... ☎942局1183番
- DV、児童虐待、母子家庭相談など
家庭支援室 ☎942局1159番

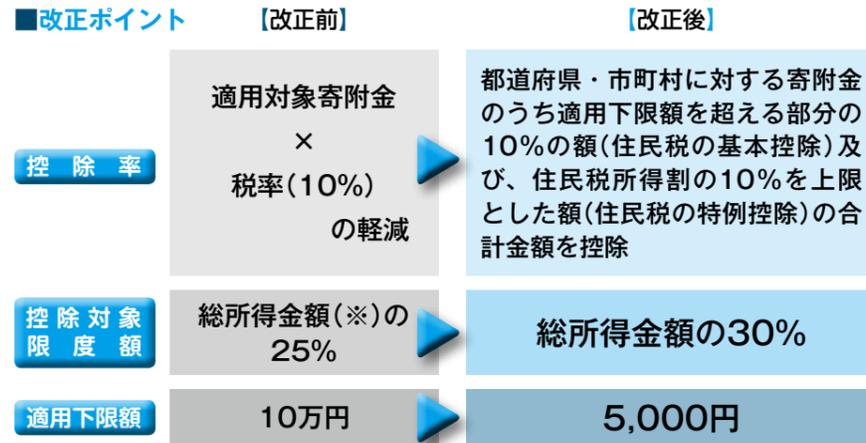
寄附金控除の改正点

「ふるさとに貢献したい」「ふるさとを応援したい」という人の想いを生かすことができるように、個人住民税の寄附金税制が大幅に拡充されました。

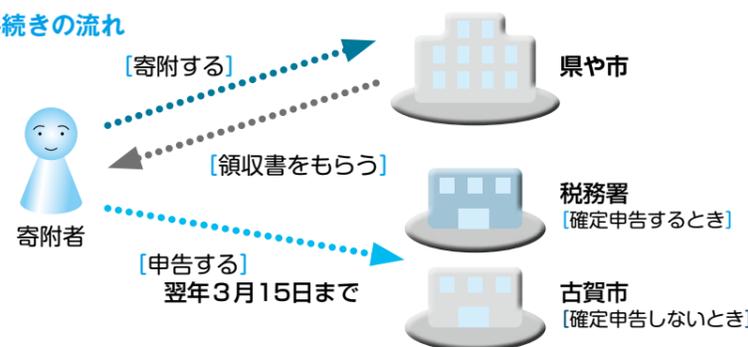
寄附を行った後、都道府県・市区町村が発行する領収書を添付して申告を行うことで、寄附金控除が受けられ、個人住民税が軽減されます。

【※用語】 総所得金額とは、サラリーマンの場合、給与収入から給与所得控除額を控除した金額、年金受給者の場合、年金収入から公的年金等控除額を控除した金額をいいます。

寄附した後は申告しましょう 個人住民税が軽減されます



■手続きの流れ



■都道府県・市区町村に寄附した場合の税額の軽減額(具体例)

	年収500万円の人	年収700万円の人	年収1000万円の人
1万円寄附したとき	5,000円軽減 住民税分4,700円 所得税分300円	5,000円軽減 住民税分4,500円 所得税分500円	5,000円軽減 住民税分4,000円 所得税分1,000円
3万円寄附したとき	17,400円軽減 住民税分16,100円 所得税分1,300円	25,000円軽減 住民税分22,500円 所得税分2,500円	25,000円軽減 住民税分20,000円 所得税分5,000円
5万円寄附したとき	20,400円軽減 住民税分18,100円 所得税分2,300円	38,400円軽減 住民税分33,900円 所得税分4,500円	45,000円軽減 住民税分36,000円 所得税分9,000円
10万円寄附したとき	27,900円軽減 住民税分23,100円 所得税分4,800円	48,400円軽減 住民税分38,900円 所得税分9,500円	82,500円軽減 住民税分63,500円 所得税分19,000円

※夫婦2人(うち1人特定扶養)の給与所得者の場合に、一定の社会保険料が控除されるものとして計算しています。

寄附金控除の手続き

県や市に寄附を行った際は、必ず領収書を受け取り、なくさないように保管しておいてください。

毎年1月1日から12月31日までにを行った寄附についての申告は、翌年3月15日までに行ってください。

(所得税の確定申告を行う場合は住民税の申告は不要です。所得税の確定申告を行わない場合は、古賀市に住民税の申告を行う必要があります。)

※平成20年1月1日から12月31日の間に寄附した場合、確定申告をすることにより、平成20年分の所得税及び平成21年度分の住民税が軽減されます。

税額の軽減額の目安

控除額は、家族構成や給与収入、寄附金額で異なります。申告に際しては、複雑な計算をする必要はなく、指定された書類を提出するだけで手続きできます。なお、市公式ホームページにも詳しく掲載しています。

■問い合わせ先

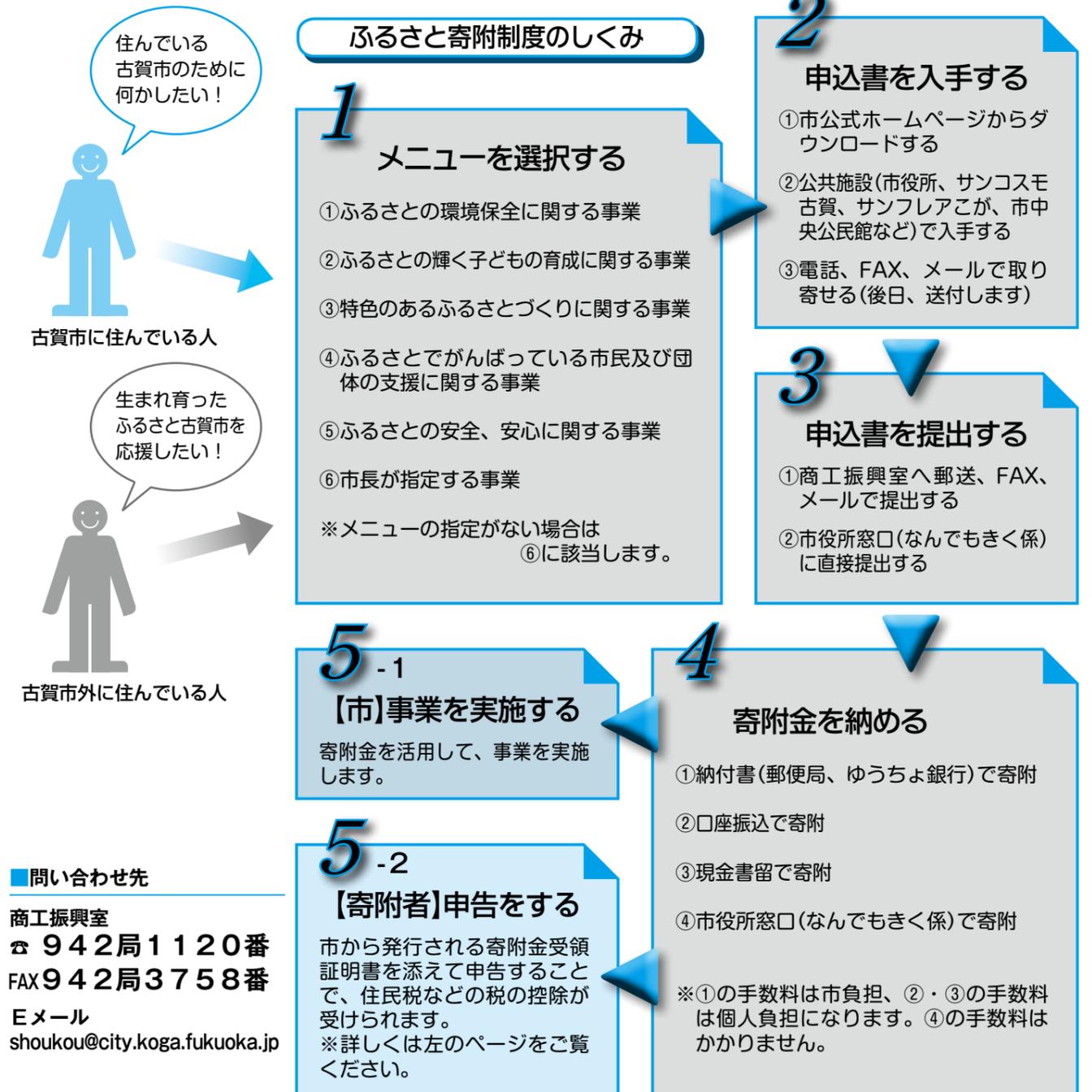
市税課 ☎942局1126番

11月1日から

あなたの“想い”が“カタチ”になる 古賀市ふるさと応援寄附金受付開始

(ふるさと納税制度)

この制度は、「ふるさとのために何かしたい」「ふるさとを応援したい」「ふるさとを大事にしたい」など、皆さんのふるさとへの想いを形にするために、いくつかの寄附メニューの中から使い道を選んで寄附していただくものです。市は、集まった寄附金を活用して事業を実施します。また、5,000円より多く寄附した場合は、申告により住民税などの税の控除を受けることができます。





題名「猫の木彫入門」
著者 西 誠人
日貿出版社

あらすじ ● 1匹の子猫との出逢いがこの木彫を始めさせた。愛猫の立体など4点の彫り方を写真などで解説。眺めていても心なごむ本。装いも新たに多くのファンからの要望に応じて復刊。



題名「おにいちゃん」
著者 後藤 竜二 さく
小泉のみ子 え
佼成出版社

あらすじ ● ゆうかは妹のくせに僕を呼び捨てにする。ある日、ゲームのスイッチを突然切ったゆうかを叩いてしまい…。生意気で、甘えん坊で、泣き虫で、うるさくて、だけど、たまーにちょっとかわいい妹に振り回されるお兄ちゃんのお話。

11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						

● は休館日です。

ご案内

開館時間…10時～18時
おはなし会
1日(土)、8日(土)、15日(土)、
22日(土)、29日(土)
11時～11時30分
赤ちゃんおはなし会
11月12日(水) …11時～11時20分
小さい子のおはなし会(対象1～3歳児)
11月19日(水) …11時～11時20分
名画会
11月8日(土) …14時
「黒いオルフェ」(上映時間 108分)
(フランス・ブラジル映画)

図書館 だより No.367

おもわぬ出会いがありました。

特集 図・書・館・ま・つ・り

10月24日(金)～11月3日(月・祝)

みんなで集めよう スタンプラリー

期間中にイベントに参加したり応募したりするとシールがもらえます。たくさん集めると、シールの枚数に応じてプレゼントが待っています。ぜひトライしてみてください。シール帳を10月17日(金)からカウンターにて配布します。

サイン会あり 読書講演会

11月1日(土)
13時30分～15時
テーマ 「まじょ子先生とまほうであそぼう」

講師 藤 真知子さん
●「まじょ子」シリーズでおなじみの作家である、藤真知子さんがまじょに扮装しての楽しいお話をします。小学生から大人までどなたでも参加ください。

場所 サンフレアこが2階視聴覚室
定員 100人(先着)
*整理券を9月30日(火)から図書館カウンターにて配布します。

秋のスペシャル映画会

10月25日(土) 14時 名画会
▶「大地のうた」(135分)
10月26日(日) 14時 幼児向け
▶「たまごにいちゃん」他(約45分)
11月3日(月・祝)
10時20分 小学生以上向け
▶「チャーリーとチョコレート工場」(115分)
14時 大人向け
▶「天使がくれた時間」(125分)
場所 サンフレアこが2階視聴覚室

秋のおはなし会スペシャル

赤ちゃんおはなし会
11月2日(日)
①10時30分～10時50分
②11時～11時20分
おはなし会スペシャル
11月2日(日) 14時～15時
*市内7つの地域文庫が集まって、大きな大きなおはなし会を開きます。
*歌あり、人形劇あり、大型絵本の読み聞かせあり!おみやげもあるよ!お楽しみに。
場所 サンフレアこが2階視聴覚室

2階ギャラリー展示

*第51回西日本読書感想画コンクール入選作品展
*地域文庫パネル展示

ブックリサイクル

古くなった本などを無料で差し上げます。
場所 図書館入口のロビー 期間中常時開催

図書館マスコットの愛称募集!

● 広報やホームページなどに使っているイラストの女の子の愛称を募集します。採用された人にはプレゼントがあります。

*募集用紙は図書館に用意しています。



あなたのおすすめ本!募集します

● あなたが図書館で読んで楽しかった、面白かった、ためになった本をぜひご紹介ください!

*募集用紙は図書館に用意しています。



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/>

忘れず受けよう特定健診
社会保険加入者の「被扶養者」の
特定健診を実施します

法の改正により、社会保険(被用者保険)に加入している人は、それぞれの保険者が実施する健診を受診することとなっています。しかし、配偶者などの被扶養者は受診する機会が少ないのが現状です。そこで、国民健康保険の特定健診と同じ日程、同じ会場で社会保険の被扶養者の特定健診を実施します。まだ受診していない人は、この機会をご利用ください。

健診日程

月	日	曜日	実施場所	実施する健(検)診項目	
				特定健診・生活機能評価	肝炎ウイルス検診
11	18	火	薬王寺区公民館	○	○
	20	木	町川原1区公民館	○	○
12	6	土	サンコスモ古賀	○	○
	7	日	小竹区公民館	○	○
	8	月	サンコスモ古賀	○	○

※肝炎ウイルス検診は市が行う検診で、対象年齢は40歳です。
詳しくは「健(検)診・予防接種ハンドブック」をご参照ください。

健診時間

①9時30分～10時、②10時～10時30分、③10時30分～11時

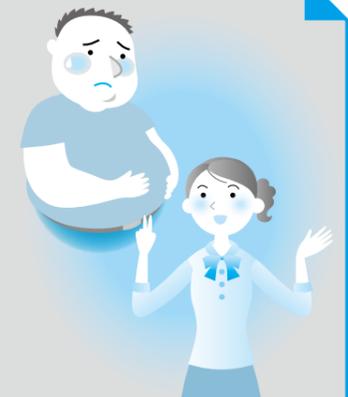
こんなにたいせつ“特定健診”

①健康維持に効果的

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)による生活習慣病が急増しています。しかし、血圧や血糖値が少し高い初期の段階では、自覚症状がほとんどないため、なかなか予防に力が入りません。しかし、健診をきちんと受けることで、定期的に自分の体の状態を知ることができ、予防や改善など効果的な健康対策ができるようになります。

②医療費抑制に効果的

生活習慣病が悪化し、脳梗塞や心筋梗塞・透析などに至ってしまうと、生活に支障が出るだけでなく、たくさんの医療費がかかります。医療費が多くなると、各種保険料(税)も高くなり、生活に影響します。健診を受け、早期発見・早期予防に取り組むことで、病気を防ぎ医療費を抑えることができます。



特定健診を受けるまで

①「受診券」を用意する
対象者には、それぞれの保険者から「受診券」が届いています。ない場合は、それぞれの保険者にお問い合わせください。

②健診を「予約」する

● 予約専用電話
☎942局1152番
予約受付
10月20日(月) 8時30分から

③「問診票」に記入する
予約受付後、問診票を送付します。

④受診する
4点セット(受診券、保険証、問診票、受診費用)を必ず持参する。受診費用は、受診券に記載してあります。記載がない場合は、それぞれの保険者にお問い合わせください。

■その他の問い合わせ先
社会保険事務局
☎415局3620番
県保険者協議会
☎642局7810番

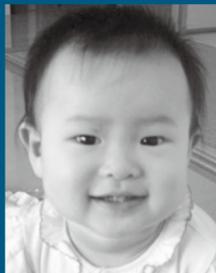
■問い合わせ先 国保年金課国保係 ☎942局1111番(内線217)

●12月生まれの子の写真是、赤ちゃんの氏名に生年月日、住所、保護者氏名、電話番号とメッセージ(65文字以内)を添えて郵送、または持参してください。11月7日(金)必着。掲載は1歳～3歳で、1人1回とします。応募多数の場合は抽選とします。
●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1111番(内線316)】※写真返却希望の場合は、返信用封筒(80円切手を貼ったもの)を同封してください。
●古賀市の公式ホームページからも応募できます。



おおはら きょうすけ
大原 京介ちゃん
10月3日生まれ3歳
今の庄

きよんは我が家の
アイドルだよ♡
これからもヨロシクね♡
ペカッ!!とGOGO!!



かどた えな
門田 愛奈ちゃん
10月20日生まれ1歳
花見東

☆お誕生日おめでとう☆
音に合わせて踊る姿がとっても
可愛い愛奈ちゃん! みんなから
愛される女の子になってね♡
いつもの笑顔を大切に!



いぬやま さき
犬山 咲希ちゃん
10月20日生まれ1歳
天神

咲希ちゃん1歳のお誕生日おめで
とう。小さな体なのに、よく
食べよく遊び健康に成長してく
れてありがとう。お兄ちゃんと
仲良く元気に育ててね。



こうの
幸野 あかりちゃん
10月24日生まれ2歳
天神

食いしん坊で下ぶくれ気味のあ
かりちゃん、最近「ポニョ」に似
てきた??二つ上のお兄ちゃん
を真似て、どんどんやんちゃんに
なってきたね。



あおやぎ ゆうたろう
青柳 裕太郎ちゃん
10月28日生まれ3歳
舞の里

裕ちゃん3歳のお誕生日おめで
とう! おしゃべりもたくさんで
きるようになってうれしいで
す。元気にたくましく育ててね。



心を震わせる 美しいハーモニー

9月15日、市中央公民館で木管五重奏グループ“クインテット・アッシュ”による、おしゃれなファミリーコンサートが開かれました。聞きなじみのあるクラシック音楽をみごとな木管五重奏のハーモニーで奏で、会場を訪れた人たちはうっとりとして酔いしれていました。また、使用する楽器の素材や弾き方などの紹介でも観客を沸かせました。演奏終了後は惜しみない拍手が贈られ、これに応じて2曲のアンコール演奏が行われました。



大躍進! 世界が見えた 酒井志穂選手(背泳)が 日本新記録更新

背泳の酒井志穂選手(千鳥東区、九州高校、ブリヂストンスイミングスクール古賀所属)が、全国ジュニアオリンピックカップ夏季水泳競技大会で、自身が持つ50m背泳の日本新記録を塗り替えました(8月30日)。この大会では、100m、200mでも高校新記録をマークして優勝。3冠を達成し、最優秀選手に選ばれました。

酒井選手は古賀生まれ、古賀育ちの17歳。3歳のときから水泳をはじめ、小学校3年生のときに河端篤志コーチ(同選手強化統括ヘッドコーチ)に見いだされ、本格的に競泳の世界に入りました。水泳漬けの中学生時代から才能を伸ばし、2005年に出した50m(29秒30)、100m(1分02秒49)の中学記録は現在も破られていません。高校生になってからも成長はとどまることがなく、50m、100m、200mの全ての高校記録(短・長水路)を保持しています。しかも、50m長水路(27秒97)と100m短水路(57秒72)は日本記録と圧巻です。

【長水路高校記録】		
50m	27秒97	2008/8/30【日本記録】
100m	59秒44	2008/8/29
200m	2分09秒06	2008/8/28
【短水路高校記録】		
50m	27秒15	2008/3/29
100m	57秒72	2008/3/28【日本記録】
200m	2分06秒14	2008/3/27
【短水路中学記録】		
50m	29秒30	2005/8/30
100m	1分02秒49	2005/8/29



▲本格的にレースを始めた、小学3年生の頃の酒井選手。



▲自分と戦い、記録に挑み続ける、立派なアスリートに成長した。

「得意な距離は50mと100m。でも、50mのタイムが伸び悩んでいました」と酒井選手。「瞬発力勝負の50mで力んではいけないと考え方を切り替えたところ、壁を越えることができた」といいます。8月の大会には自ら調整メニューを組み、好成績が残せたことも自信につながったようです。「多くの人のサポートがあって今の自分があると思う。特に、いつも応援してくれるお母さんを、次のワールドカップ(ローマ)とオリンピック(ロンドン)に連れて行ってあげると決めています」と自然体で語る酒井選手の視線には、しっかりと「世界」が見えているようでした。

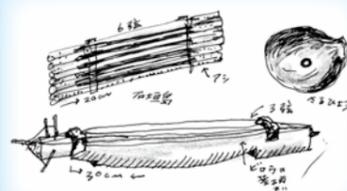
歴史資料館 だより

▶11月のミニ展示

●葉や笹で草笛をした人も多いことでしょう。人類が最初に音を出したのは草笛だっ

たという人もいます。●楽器のはじめらしいものを少し集めてみました。縄文時代の笛・鈴、弥生時代の土笛、古代中国の陶埙(とうけん)、アイヌの口琴(ムックリ)、ヤシ笛などを展示します。

ぜひ、ご来館ください。



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/>

今月のSpot Light

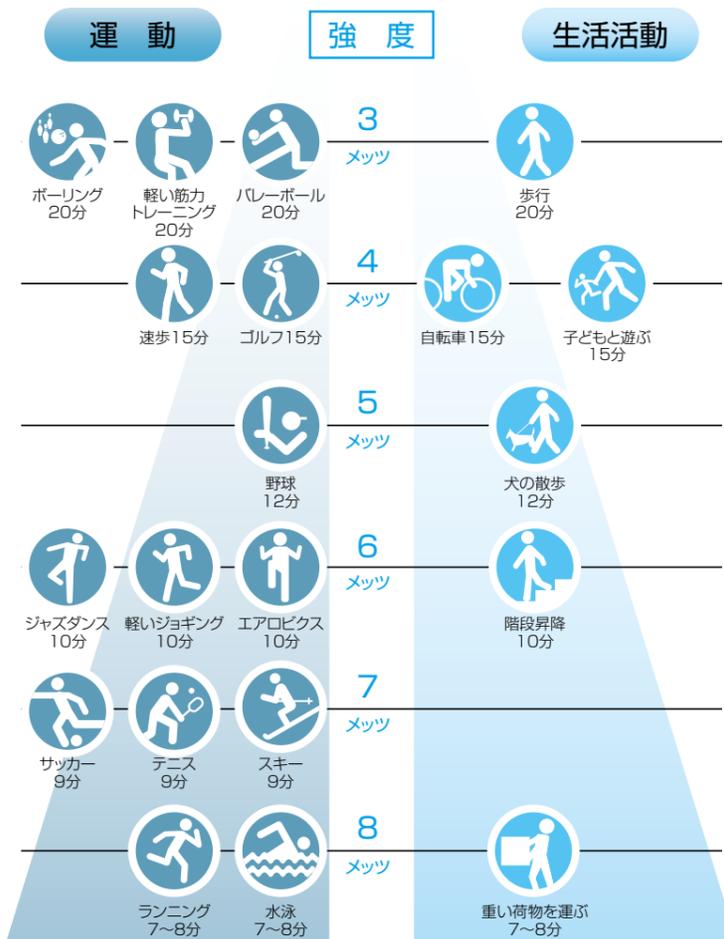
薦野子供仁和加の子どもたち5人が、ドラマ「博多、はたおと(NHK福岡制作、10月放送予定)」に出演しました(9月20日)。ドラマは博多の伝統文化を継承しようとする女性との物語で、承天寺(福岡市祇園)横の通りを全面封鎖した大がかりなセットを使って撮影されました。子どもたちは、「大きな声でせりふを言う(薄政智さん、5年生)」「手振りを間違えないようがんばる(谷川ゆずはさん、2年生)」と意気込み、堂々と伝統の博多にわかを披露していました。



エクササイズガイドを 使いこなそう

— 1エクササイズに相当する活発な身体活動 —

生活習慣病やメタボリック症候群の予防のため、1週間の活動量の目安を示したのが、エクササイズガイドです。1週間の目標活動量に、どれくらいの強度(単位は“メッツ”)の運動を何分くらいすればよいかをエクササイズという単位を用いて簡単に計算できるようになっています。「健康づくりのための運動指針(厚生労働省)」では、23エクササイズ以上を目指すことを推奨しています。それぞれの運動強度は一覧表をご覧ください。



エクササイズとは

エクササイズとは、
身体活動の量を表す単位。

エクササイズ=
運動の強さ(メッツ)×実施時間

【たとえば...】
速歩のウォーキング(15分)=1エクササイズ

身体活動：安静にしているときよりも多くのエネルギーを消費する活動のこと。
運動：身体活動のうち、体力の維持や向上のために行うもの。速歩やジョギング、テニスなど。
生活活動：身体活動のうち、運動以外のもの。歩行や階段の上り下り、掃除など。

始まります 健康も幸せも一步一步...

『お散歩ウォーキング・健康塾』第2クール

秋風を感じながら、古賀市内を歩いてみませんか?
※この活動で2.5～3.5エクササイズになります。

第1回 10月10日(金)
時間 9時20分受付、9時30分～12時
集合 市役所大会議室

第2回 10月24日(金)
時間 9時20分受付、9時30分～12時
集合 古賀グリーンパーク管理棟前

※両日とも当日受付可(雨天特別メニュー)。水筒、タオルをご持参ください。



体力不足が「死」につながる? こんなに大事、毎日の運動

「メタボリック症候群——」難しく聞こえたこの言葉も、すっかり耳になじんできました。テレビや新聞・雑誌など、さまざまな情報メディアがメタボリック症候群の怖さを訴えています。政府も特定健診・特定保健指導制度をスタートさせ、「メタボ包囲網」が完成しつつあるように見えますが——。

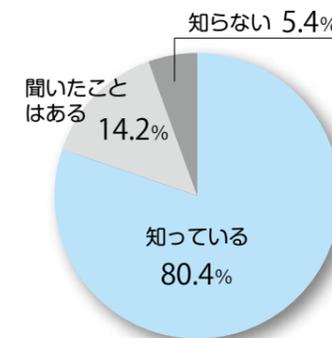
皆さんはどのような健康対策に取り組んでいますか? 「食べ物に気を使うようになった」との声はよく聞きます。しかし、「運動を増やした」とはあまり聞きません。ここに問題があるのです。【グラフ1】からも分かるように、年齢が高いほど体力と死亡率の関係は

顕著にあらわれます。家事などの日常生活でもある程度の運動量になりますが、意識的に「負荷をかける運動」をしないと、体力は下降線をたどるばかりです。今は元気に日常生活を送っていても、年を重ねるごとに体力が落ち、死亡率が高くなってしまいます。

古賀市民アンケートによると、運動の必要性を「知っている」人は80%を超えています【グラフ2】。しかし、実際に運動をしている人は50%程度にとどまっています。運動をしない理由はさまざまですが、多くの方が「運動のための時間が取れない」と思っているようです【グラフ3】。

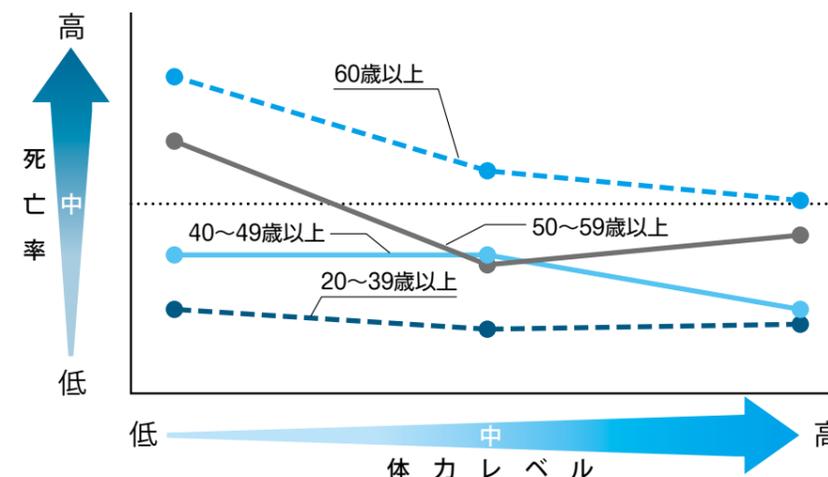
皆さんにお願いしたいのは「体力維持」のための運動です。決してオリンピックを目指すようなハードトレーニングではありません。日常生活プラス少しの工夫で、無理なく病気になるにくい体になりましょう。

【グラフ2】
運動に生活習慣病予防効果があることの認識



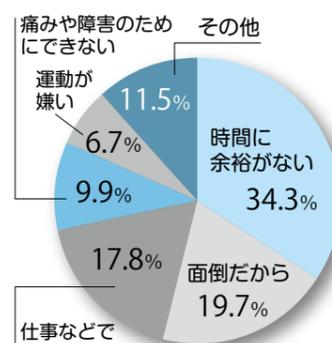
(資料:「ヘルスアッププラン」古賀市民アンケート)

【グラフ1】 体力と死亡率



(資料:「ヘルスアッププラン」古賀市民アンケート)

【グラフ3】 運動をしない理由



(資料:「ヘルスアッププラン」古賀市民アンケート)

■問い合わせ先 健康づくり課
☎942局1151番

■問い合わせ先 健康づくり課
☎942局1151番



第57回 糟屋地区体育大会

糟屋地区住民スポーツの祭典が、志免町をメイン会場とし、宇美町、須恵町、篠栗地区で行われました(8月3日)。

古賀市の選手の活躍は下記のとおりです。

【団体の部】

競技	種目	順位
陸上	一般男子	2位
	青年女子	2位
	総合	2位
バレーボール	一般男子	優勝
	青年男子	優勝
	壮年女子	2位
卓球	一般	3位
	青年	3位
バスケットボール	一般男子	3位
ソフトテニス	混合	優勝
テニス	一般	優勝
バドミントン	団体	優勝
ソフトボール	一般男子	優勝
	一般女子	優勝

※【個人の部】の成績は、広報こが9月号をご覧ください。



第8回 市民レクリエーションスポーツの祭典

日時 10月18日(土) 9時～13時
会場 市立球場・市民体育館

※申し込みは当日、駐車場は市役所をご利用ください。

市民スポーツ研修会

日時 ●11月22日(土) 9時～13時
場所 ●市民体育館(予定)
研修テーマ ●「ジュニアの指導者・親子のふれあい」講義と実技
講師 ●アビスパ福岡推進部長 下田 功 さん

主催 ●体育協会普及開発部会(予定)
対象 ●市民対象でジュニアのスポーツ指導者・保護者及び関係者
目的 ●子どもの心と体の発達を考慮しながら効果的な指導方法を学び、「指導者・親子のふれあい」を高める

11 November ...

2日(日)秋季ジュニアバドミントン大会

場所 クロスバルこが
時間 9時30分～17時
対象者 小学生5・6年生、中学生
参加費 1,500円(2種目)
申込締切 10月14日(火)
申込先 体協事務局

2日(日)ソフトバレーボール秋季レディース大会

場所 市民体育館
時間 8時30分受付 9時開始
対象者 一般市民及び会員
参加費 一般市民3,000円、会員1,000円
申込締切 10月11日(土)
申込先 篠崎 FAX9442局3721番

2日(日)第15回熱塾杯ソフトテニス大会

場所 久保コート
時間 9時～15時
対象者 一般市民及び高校生
参加費 1,500円
申込締切 10月18日(土)
申込先 北島 ☎090-8916-2984

8日(土)社会福祉チャリティーゲートボール大会

場所 千鳥苑
時間 8時30分開会
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 11月1日(土)
申込先 千鳥苑 ☎9443局2412番

9日(日)第5回実年親睦ソフトボール大会

場所 古賀グリーンパーク
時間 9時開式
対象者 会員(実年の部)
参加費 1チーム 1,000円
申込締切 10月26日(日)
申込先 体協事務局

16日(日)婦人秋季バレーボール大会

場所 舞の里小
時間 8時30分受付
対象者 会員
参加費 2,000円
申込締切 11月9日(日)
申込先 田中 ☎9422局0312番

16日(日)秋季ダブルス硬式テニス大会

場所 千鳥・久保コート
時間 9時集合(千鳥コート)
対象者 一般市民及び会員
参加費 一般市民2,000円、会員1,000円
申込締切 11月6日(木)
申込先 体協事務局 その他 雨天中止

23日(日)ジュニア硬式テニス大会

場所 久保コート

時間 8時30分集合
対象者 小学4年生～中学3年生(初心者・初級者)
参加費 500円
申込締切 11月13日(木)
申込先 体協事務局
その他 雨天予備日11月30日(日)

23日(日)第25回リズム体操のついで

場所 市民体育館
時間 9時30分～12時
対象者 一般市民及び会員
参加費 無料 申込締切 当日受付

23日(日)親善バレーボール小学生大会

場所 小野小、花見小、舞の里小、青柳小、花鶴小
時間 8時30分受付
対象者 ジュニア会員
参加費 1チーム 2,000円
申込締切 11月16日(日)
申込先 馬場 ☎608局3633番

25日(火)フロアカーリング自主大会

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

30日(日)ミックスダブルスソフトテニス大会

場所 久保コート
時間 9時～16時
対象者 一般市民・学生可
参加費 1,000円
申込締切 11月14日(金)
申込先 武生 ☎070-5424-5680

30日(日)第4回水泳大会

場所 古賀プリヂストンSS
時間 13時～16時
対象者 一般市民及び会員、市外からのオープン参加者
参加費 1レース 200円
申込締切 10月30日(木)
申込先 古賀プリヂストンSS(石原) ☎9444局3315番

12 December ...

7日(日)中学校近隣交流バスケットボール大会

場所 クロスバルこが
時間 10時～18時
対象者 中学校クラブチーム
参加費 3,000円
申込締切 10月31日(金)
申込先 体協事務局

7日(日)硬式テニス・会長杯争奪団体戦

場所 千鳥ヶ池公園コート・久保コート
時間 9時集合(千鳥ヶ池公園テニスコート)
対象者 一般市民(1チーム6人以上)
参加費 1チーム 3,000円
申込締切 11月27日(木)
申込先 体協事務局

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。

その他 雨天予備日 3月8日(日)

7日(日)ソフトバレーボール秋季大会(トリム)

場所 市民体育館
時間 8時30分受付 9時開始
対象者 一般市民
参加費 3,000円
申込締切 11月15日(土)
申込先 篠崎 FAX9442局3721番

14日(日)第12回市民親善ピンポン大会

場所 市民体育館
時間 8時30分受付 9時開始
対象者 一般市民、在勤者(A・B・C級、初心者)
参加費 1人 300円(保険料含む)
申込締切 11月21日(金)
申込先 体協事務局

14日(日)弓道大会、納会(自主大会)

場所 市立弓道場
時間 13時
対象者 一般市民、市内への通勤、通学者(経験者のみ)
参加費 1,000円
申込締切 12月7日(日)
申込先 体協事務局

21日(日)フォークダンスクリスマスパーティー

場所 市民体育館
時間 10時～15時
対象者 一般市民・会員(見学者歓迎)
参加費 一般市民無料、会員1,000円
申込締切 当日受付
申込先 体協事務局

23日(火・祝)スポーツダンス協会10周年記念ダンスパーティー

場所 クロスバルこが
時間 13時～16時
対象者 会員 参加費 無料
申込締切 当日受付

1 January ...

1日(木・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
対象者 一般市民 参加費 無料
申込締切 当日受付
申込先 古賀神社前で当日受付

3日(土)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
対象者 一般市民・会員

参加費 無料
その他 当日久保コート集合、雨天中止

11日(日)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 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4日(日)
申込先 馬場 ☎608局3633番

11日(日)弓道協会初射会(自主大会)

場所 市立弓道場 時間 13時
対象者 一般市民、市内への通勤、通学者(経験者のみ)
参加費 1,000円
申込締切 12月25日(木)
申込先 体協事務局

12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
対象者 一般市民及び会員
参加費 無料 申込締切 当日受付
申込先 体協事務局 その他 上履持参

会員募集

軽スポーツ協会

●軽スポーツ各種(7種目)
市民大会 自主大会あり
日時 毎週火曜日 9時～11時
場所 市民体育館及び市立球場
対象者 一般市民(初心者歓迎、年齢は問いません)
会費 年会費 5,000円(前期2,500円、後期2,500円)
申込締切 当日受付 申込先 体協事務局

ソフトテニス協会

お気軽に参加してみませんか
日時 毎週木曜日 11時～17時
場所 久保コート
対象者 一般市民、高校生
参加費 年会費 4,000円
申込締切 随時参加OK
その他 テニスシューズ・ラケット持参
申込先 武生 ☎070-5424-5680

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 市中央公民館研修棟306号
対象者 初心者歓迎
申込締切 随時 申込先 体協事務局

●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 市中央公民館研修棟307号
対象者 初心者歓迎
申込締切 随時
申込先 体協事務局

バスケットボール協会

●KING SIZE
日時 毎週土曜日 17時～19時
場所 市民体育館
対象者 一般男子
参加費 後日説明
申込先 宮本 ☎090-5283-4732

初心者教室

卓球協会(校区単位で実施)

今年で11回目を迎えます。地域の交流と卓球の普及を目的に花鶴小学校で行い、30人の生徒さんの参加があり卓球を楽しんでいただきました。来年は、西小学校で行います。



秋桜「コスモス」九州大会(佐賀へ)

バレーボール協会

7月5日、第20回全国家庭婦人バレーボールいそじ大会(50歳以上)県大会が大木町総合体育館で開催されました。地区予選突破の24チームによる決勝トーナメントで優勝し、来年1月17日(土)・18日(日)に開催される九州ブロック大会へ出場します。



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
	毎月第3日曜日	12月7日(日)、1月10日(土)	毎月第3水曜日	毎月第2土曜日
場所	薬王寺水辺公園	千鳥苑	市立球場	古賀プリヂストン・19時30分
時間	8時40分	8時40分	8時30分	古賀ベストスイミング・18時
対象	一般市民	会員	会員	一般市民
参加費	個人300円、家族500円	1チーム 1,000円	200円	年会費 4,000円(半期2,000円)
申込	当日現地受付	千鳥苑 1週間前まで	当日現地受付	水迫 ☎9442局6610番

第2回 古賀市子ども美術展のご案内

アートタウン作りは私たち子どもから

昨年に引き続き、第2回古賀市子ども美術展を開催します。「アートタウン作りは私たち子どもから」をテーマに、古賀市在住の小・中学生、幼稚園、保育所、保育園の年長児の皆さんの作品を展示します。子どもたちの夢やアイデアいっぱい作品をぜひご覧ください。



昨年の子どもの美術展の様子▲

開催日程 11月28日(金)～30日(日) 10時～17時
※30日(日)は15時まで

展示内容 絵画・書・工作(工芸、陶芸を含む)

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19回 古賀市童謡まつり

童謡まつり出場者募集

「古賀市童謡まつり」も19回目を迎えます。近年、出場者約1,000人(30数団体)、また入場者も約3,800人と毎年好評です。

あなたも満席の会場のステージで歌ってみませんか? グループでお申し込みください。唱歌・わらべ歌・叙情歌など、童謡ならなんでも構いません。親子、おばあちゃん・おじいちゃんとお孫さんの出場者も募集しています。奮ってご応募ください。独唱コンクール出場者も募集しています。

募集期間 11月5日(水)～12月18日(木)

開催日 平成21年3月1日(日)

※募集要項及び申込用紙は、市文化協会事務局にあります。

第36回 糟屋地区美術展のご案内

古賀市からも多数出品

糟屋地区内(古賀市と糟屋郡の7町)の文化協会会員をはじめ、糟屋地区在住の人や、中学卒業以上の通勤・通学者の作品展です。古賀市からも多数出品します。皆さんお誘い合わせの上、お越しください。

展示内容 日本画(水墨画含む)・書・洋画・デザイン・陶芸・漆器・染色・織物・紙・彫刻・鑄造・木・竹・人形・七宝・皮革・ガラス・写真など

開催日時 10月17日(金)～23日(木) 10時～17時

※10月20日(月)は休館日です

会場 志免町民体育館

※入場は無料です。

博多盆仁和加大会で優勝

「第52回博多盆仁和加大会」が8月24日、中央市民センターで開催され、古賀市半面会の長尾順子さんが優勝されました。

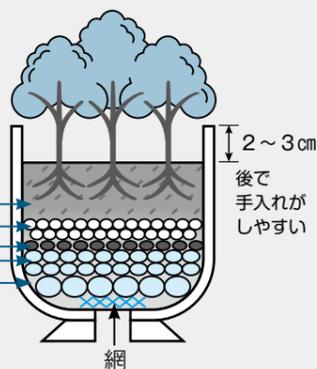
花卉盆栽同好会

日本の四季の花

8月号で美しい四季の花や木を植えるたいせつさについて掲載しましたが、今回より植える方法や準備の要点を説明します。まず、鉢やプランターに植える事から始めて行きましょう。

【植え込み準備】

・水抜き穴の上に網を敷く。
・植え込む前には根土を入れた後、充分水をかけて汚れや粉を落とす。
・植えたら再度水を十分にやりましょう。



【土の入れ方】

- ⑤ 植え込み土(小粒)※
- ④ 根土
- ③ 腐葉土
- ② 荒土(中粒)
- ① 底石
(軽石や赤玉土やボラ土の大、ただし小さな鉢は中でも可)

※植え込み土(小粒)

- A 赤玉土(中→小) ……一般的な花や木
- B ボラ土(中→小) ……ラン系統・おもと類
- C 鹿沼土(中→小) ……さつきなど
- D 砂(大→中→小) ……松など

【注意事項】

※水はけが悪いと根腐れの原因になります。
※根土は中粒の小、または小粒の大を使用してください。
(土袋を揺すれば、大きめの粒が上に浮きます。)
※右表の植え込み土は花木によっては、多少混合する場合もあります。
※一般の花や木には主として赤玉土を用いますが、培養土を混ぜて植え込むと効果的です。

秋に咲く花は少ないですが、菊花をはじめ昔より作られている観賞用の立派な花・木があります。10月より花や木にとって冬越し前のたいせつな追肥や葉摘え・剪定など、来年もよく育つ様に手入れをしましょう。(施肥は玉肥・油かすなど) 11月から12月は地植えの適期です。植え込む穴の中には腐葉土を充分入れ込みましょう。
12月号では、植え込み方法・花や植木の種類などをお知らせする予定です。

問い合わせ先

市花卉盆栽同好会 ☎9442局2978番(花田)

チャリティコンサート

光のハーモニー

期日 12月23日(火・祝)

開演/17時

会場 福岡少年科学文化会館ホール

入場料 2,000円(前売1,800円)

主催 ユカリクラシックバレエ

作品介绍

投稿送り先
〒811-3103 古賀市中央2丁目13番1号
(市中央公民館研修棟内)
NPO法人古賀市文化協会事務局
☎944局2778番

俳句

大花火海峡またぎひびきあう 一鬼 秀之助
赤まんま売約済みの空地かな 中川 三郎
安眠の朝を揺るがす蟬の声 松田 青穂
堤防にオカリナ吹く子秋の虹 以上 日吉台 つくし会
御嶽の胸突き八丁鱈雲 治郎丸 スミ子
穂芒の小川に在り処隠しをり 道辻 カメ子
新米に亡き父母を思ひをり 井上 文子
沖 敏子

短歌

夕暮れのお寺の裏の竹林は 洪田 しのぶ
すずめのお宿が皆帰る来る 大日葵衛士のごとくに直立す 齊藤 節子
初にのるプーケット島の象の背は 安永 英子
ゆらりゆらり心もおどる 中尾 昌子
美しき自然のめぐみ須恵の水 田中 絹枝
酷暑の今に感謝わき出す 曾山 勝子
雨音に混じって部員の声きこえ サッカーボールは縦横無尽に 寺田 幸子
灼熱の暑さに競う蝉時雨 以上 しきなみ短歌会
私も負けじと欽打ち下す 白上 チズ子
あらしのあとに仲よくお八つ食べ 安成 晋一郎
寄りそいで寝る幼子ふたり 森 敏子
老いてなお病いと生きる我が想い 転ばぬように寝込まぬように 有松 佐都子
人生路撮み食いして味を知る

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。

人権問題に関する市民意識調査にご協力を

10月下旬から、古賀市民を対象に「人権問題に関する市民意識調査」を実施します。この調査は人権問題に関する市民意識の基本的な調査で、今後の人権施策を展開していくためのたいせつな資料となります。

なお、調査結果は統計的に処理され、その他の目的には一切使用しません。調査にご協力をお願いします。

また、対象となる世帯には、古賀市の職員が調査票を持って訪問します。かかり調査にご注意ください。調査員は職員証を持っています。疑わしい場合は人権センターへ確認してください。

- 問い合わせ先
人権センター
☎942局1128番
- 県民手帳の予約を受け付けます
福岡の情報を掲載した県民手帳の予約受付を開始します。購入希望の人は電話または市公式ホームページ

からインターネットで事前にお申し込みの上、経営企画課へお越しください。※代金はおつりのないようお願いします。

■価格 ポケット判450円、標準判550円、ハードブック判950円

■締切 平成21年1月末

■入荷予定 11月

■申し込み・問い合わせ先
経営企画課
☎942局1113番
市公式ホームページ
http://www.city.koga.fukuoka.jp/

「犬のしつけ方教室」開催

将来、犬を飼ってみようと考えている人、愛犬ともっと上手にコミュニケーションを取りたい人など、犬のしつけについて勉強してみませんか。当日はモデル犬もお手伝いしてくれま

す。ぜひご参加ください。
■日時 11月20日(木) 13時30分～15時30分
■場所 粕屋町役場2階大会議室
■定員 30人程度(先着順)

■参加費 無料

■申込方法 電話でお申し込みください。

※犬を連れての参加はできません。

■申し込み・問い合わせ先
粕屋保健福祉環境事務所
☎939局1744番

「原子爆弾被爆者二世に対する健康診断」

原子爆弾被爆者二世の希望者を対象に、健康診断を行います。

■日時 10月1日(水)～平成21年2月27日(金)13時～15時(土・日、祝日、年末年始を除く)

■場所 宗像医師会病院健診センターほか

■費用 無料

■問い合わせ先
県健康増進課保健事業係
☎643局3270番

10月は「労働保険適用促進月間」です

従業員を1人でも雇っている事業主は、政府が管掌する労働保険(労災保険・雇用保険)に加入することが法律で義務付けられています。

○まどかびあ(大野城市)

②11月13日(木)、①16日(日)

○クリエイト(篠栗町)

①11月26日(水)、②29日(土)

○サンレイク(粕屋町)

②11月27日(木)、①30日(日)

○ミリカローデン(那珂川)

(那珂川町)

①12月10日(水)、②13日(土)

○カミリア(筑紫野市)

②12月11日(木)、①14日(日)

※いずれも時間は10時30分～15時10分

■定員 各コース20人

■対象 家庭介護をしている人、またはお年寄りの自立を目指したお世話・病気の予防・家庭での介護方法などについて学びたい人

■参加費 無料

■申込期限 各コース初日

福岡養護学校文化祭「しんこう祭」

今年も、新光園分校文化祭「しんこう祭」を開催しま

す。楽しい催しがいっぱいあります。ぜひお越しください。

■日時 10月25日(土) 9時40分～14時40分

■場所 県立福岡養護学校体育館

■問い合わせ先
県立福岡養護学校新光園
☎963局0032番

家庭介護介助者養成講座受講者募集

介護の考え方や、すぐに役立つ介護の技術をいっしょに学びませんか。

■講座カリキュラム

①移動・移乗技術について

②口腔ケアの方法

■会場・日時

○いきいき情報センター(太宰府市)

①11月12日(水)、②15日(土)

まだ、加入手続きをしていない事業主は、所轄の労働基準監督署・ハローワークで加入の手続きをしてください。

■問い合わせ先
福岡労働局労働保険適用室
☎434局9835番

「社会保険労務士による無料相談会」のご案内

年金、賃金、雇用、労災の請求など職場に関するあらゆる相談に応じます。

■日時 11月8日(土) 10時～16時

■場所 天神イムズ前広場 三越ライオン広場

■費用 無料

※申し込みは不要です。

■問い合わせ先
県社会保険労務士会福岡支部
☎414局8805番

福岡養護学校「体験入学」のご案内

本校では、来春入学を希望する幼児・児童生徒を対象に、在校生といっしょに遊んだり勉強したりする「体験入学」を計画しています。参加を希望する就学前幼児

今日の環境ポイント

「食」と「健康」と「エコ」

旬の食材には、その季節に私たちの体に必要な栄養が多く含まれています。また、地元の食材を積極的にとることで、輸送の過程で大量に発生するエネルギーやCO₂が抑えられることにもなります。「旬のもの・地産地消」を取り組むことは、健康にも環境にも良いのです。旬の美味しいものを食べて地産地消に取り組んでみてください。



環境課 ☎942局1127番

ひとのデータ ()は前年比

人口	57,988人 (+487)
男性	27,993人 (+267)
女性	29,995人 (+220)
世帯数	22,250世帯 (+486)
出生	44人 転入198人
死亡	28人 転出197人

データ●2008年8月31日現在

作物を育てていることがわかります。●生産者と消費者の距離が近くなり、顔が見える関係になると、見分ける目も養え、安全性や信頼感も増してくるのではないのでしょうか。そういうわけで、今年は果物狩りを体験しようと思っています。(村上)

食料偽装問題などが頻りに発覚し、何を食えば安全なのか疑心暗鬼になりそうです。●本紙で連載中の料理道場コーナーでは、古賀産の食材をできるだけ使っています。作っている現場を取材すると、生産者の人たちがとてもこまめに心配りをして

点描

編集後記

●今年は一日の気温差が大きく、農作物の出来がとて良いとか。収穫シーズンの到来が楽しみです。●しかし、世間では

行政書士の生活情報ひとくちメモ

行政書士は法律に基づく国家資格者です。皆さんに代わって「国や県・市町村など役所に提出する書類を作成・提出すること」、「各種契約書・協議書や会社定款・議事録など、権利義務・事実証明に関する書類を作成すること」を業務としています。

「行政書士による無料相談会」を開催 10月は行政書士制度広報月間です。

遺言・相続、離婚、公正証書、開業手続き、交通事故手続き、外国人在留手続きなどについて相談に応じます。予約は不要ですので、気軽にご相談ください。

- ▼日時 10月26日(日) 13時～16時
- ▼場所 市中央公民館1階エントランス
- ▼主催 福岡県行政書士会福岡北支部
- ▼問い合わせ先
元満事務所 ☎(0940)36局4437番
- ◎次回開催
- ▼日時 12月6日(土) 13時30分～16時30分
- ▼場所 市中央公民館2階中会議室
- ▼問い合わせ先
後藤事務所 ☎(050)1277局1769番

「ゆのか祭」開催

今年も「ゆのか祭」は、企業祭「ゆのか祭り」を開催します。楽しいイベント満載、入場無料なので、皆さんぜひお越しください。

■問い合わせ先
簡井
☎(090)36617522

鯉取り(ドロンコ遊び)のご案内

の前後日、17時まで
■申し込み・問い合わせ先
麻生教育サービス(株)
☎482局7006番

■日時 11月2日(日)13時

■場所 庭内下堤

■参加費 無料

※参加希望者は、お問い合わせください。雨天決行。

■問い合わせ先
簡井

☎(090)36617522

■日時

■場所

■参加費

■問い合わせ先

■日時

■場所

■参加費

■問い合わせ先

■日時

■場所

■参加費

火事は防げる

最近、火災が頻発しています。残念ながら、かけがえない生命を失った人もいます。「我が家は大丈夫だろう」と、油断してはいけません。「火事はいつ起きるか分からない」という緊張感を絶やさず、予防を習慣にしてください。また、古賀市も高齢化が進み、一人暮らしのお年寄りなど、火災予防が十分にできない場合も増えています。ご近所同士など地域ぐるみの取組も必要です。

一・未然に防ぐ

火災の原因としては、放火・

タバコや台所などの火の不始末・火遊び・たこ足配線からの出火などが全国的に多く見られます。そこで、次のことを厳守してください。

- ① 火をあまく見ない 火を使うときは片時も目を離さないようにしてください。
- ② 消火を確認する 火の使用をやめる時は、確実に消えたことを確認してください。
- ③ 燃えやすいものを近くに置かない 火の近くに燃えやすいものを置かないでください。また、家の周りに放火されやすいものを置かないこともたいせつです。

二・早く気づく

住宅火災で死亡した人の多くは、逃げ遅れが原因です。火災に「早く気づく」ことは、火事を大きくしないためにも、命を守るためにもたいせつです。早めに、住宅用火災警報器を設置しましょう。

三・落ち着いて対処する

たとえ小さな火事でも、一人で対処しようとしてはいけません。「火事だ〜」と大声で近所に知らせ、119番に通報してください。消火にあたる時も、「無理だ」と思ったときは迷わず逃げてください。

※写真はイメージです。

住宅用火災警報器を設置していますか

法律が改正され、平成21年5月末までに住宅用火災警報器を設置しなければなりません(新築住宅は既に義務化されています)。愛する人を守るためにも、できるだけ早く設置してください。

※設置場所は、基本的には寝室と階段です。

※住宅用火災警報器は、ホームセンターや家電販売店などで購入できます。また、消防署の職員が訪問販売することはありません。悪質商法にご注意ください。

問い合わせ先

住宅用火災警報器相談室 ☎(0120)565局911番
 粕屋北部消防本部予防課 ☎944局0021番



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いたします。

●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アクセスできます。

古賀市公式ホームページ QRコード



甘くてほくほく かぼちゃ料理*016



かぼちゃ煮物◎材料(2〜3人分)

かぼちゃ 200g しょうゆ 小さじ1
 三温糖(なければ砂糖) 大さじ3
 塩 小さじ2分の1 みりん 大さじ1

- 1.かぼちゃは適当な大きさに切り、面取りする。
- 2.水、砂糖、塩、しょうゆ、みりんを入れた鍋にかぼちゃの皮を下にして並べ、落とし蓋をし、さらに鍋蓋

をして煮汁がなくなるまで中火で約15分間煮詰める。
 3.できあがったかぼちゃに黒すりゴマをまぶして食べるのもおすすめです。

*そのほかのかぼちゃを使った料理

【かぼちゃのポタージュ】材料(4人分)◎かぼちゃ 300g 玉ねぎ 1玉 バター 30g コンソメの素 2個 牛乳200g 生クリーム 100g 塩・こしょう少々 バターで玉ねぎをきつね色になるまで炒め、コンソメと皮を取り除いてスライスしたかぼちゃを加える。かぼちゃが柔らかくなったならミキサーにかけ、再び鍋に戻して牛乳、生クリームを加えて塩こしょうで味を調える。

【かぼちゃサラダ】2cm角に切ってゆでたかぼちゃを、軽くすりつぶす。レーズン、小さめに切ったりんごと合わせ、生クリーム、マヨネーズ、塩こしょうで味付け。

【かぼちゃ茶巾】電子レンジで加熱して柔らかくなったかぼちゃをすりつぶし、かぼちゃが熱いうちにバター、砂糖、生クリーム(なければ牛乳)をいれてよく混ぜ合わせる。一口大の量をラップで包み、冷やしていただく。