

謹賀新年

新しい年が皆様にとって

佳き年でありますよう

お祈り申し上げます。



- ◎市長・新年あいさつ 2
- ◎成人式開催のお知らせ 3
- ◎嘱託職員の募集 4～7
- ◎生涯学習情報もやい 11～12
- ◎お知らせコーナー 13～18

明けましておめでとうございます



市民の皆様には、輝かしい新春をお迎えのことと心からお喜び申し上げます。

昨年のWBC(ワールド・ベースボール・クラシック)では、日本代表チームが、イチロー選手の決勝タイムリーで接戦を制し優勝を果たしました。また、大リーグでの9年連続200本安打という前人未到の大記録を達成し、その記録達成の秘訣は「小さなことの積み重ね」と語っていたことがとても印象的でした。このことは、行財政を運営するうえでも大変示唆に富んだ一言だと思います。小さなことの積み重ね、地道な努力があ

って初めて満足のいく市民サービスを提供が可能になります。WBC決勝戦のシーンを思い返しながら、私は市の行財政運営に全身全霊を傾注する覚悟を新たにしました。

昨年5月、筑紫野市は10万都市の仲間入りを果たしました。全国的な傾向として人口が減少する中、ひとところほどの伸びはありませんが、人口が微増し10万人を突破したことは大変意義深いものがあります。先人たちの不断の努力を礎に、子育てしやすいまちづくりの推進が「住みやすいまち」「ずっと住み続けたいまち」という評価をいただき、人口増につながったのではないかと考えます。都市の適正人口規模が一説に16万人程度といわれていることからすれば、その適正規模に至る大きなハードル、区切りの10万を越えたという点で筑紫野市の歴史に刻まれるべき喜ばしい出来事でした。

7月末、九州北部を襲った集中豪雨は、筑紫野市に大きな被害をもたらしました。残念ながら市内で犠牲者が出たことに加えて、道路、河川それぞれ100カ所以上が崩壊し、一部地域では断水するという私たちがかつて経験したことのないほどの災害が発生し、日ごろの防災体制の重要性を痛感しました。8月、福岡県に対し安全安心な市民生活を取り戻すための早急な復旧を県議会議員、市議会議長とともに陳情しました。

私は、これまで「地方財政冬の時代」と機会あることに申しあげて参りました。100年に1度とも言われる国際経済危機の影響を受けて、今や氷河期に突入したと言ったほうが適切かもしれません。私たちの日々のささやかな生活もその影響を受け厳しさを増しています。日々の生活を守るための行政課題が山積しています。筑紫野市には、それらを解決しさらに飛躍するための力、エネルギー、いわゆる

る地域資源、このうえない自然と歴史、まちづくりに関わる人材などに恵まれているのも事実です。恵まれた地域資源をフルに活用しながら、市民の皆様と一体となって「みんなでつくる自然と街との共生都市ちくしの」を目指すことが市長としての私に課せられた使命であると考えています。

その道標となるのが、第一にまちづくりの基本原理や自治の仕組み、行政のルールを具体的に規定した「市民自治基本条例」、次世代を担う子どもたちのための「子ども条例」、文化の薫りあふれる心豊かなまちづくりを進めるための「文化振興条例」です。現在、制定に向けて最後の詰めの作業を行なっています。さらには、地域福祉の充実をめざした「福祉のまちづくり条例」についても着手したところでです。

私は、市政運営にあたっての自らの心構えを、例年、4字熟語に託してきました。

今年は、「有言実行」を選びました。本来「不言実行」が正しく、日本人の美徳とされてきたことは十分承知しています。しかしながら、市政の運営にあたっては、市民の皆様に対し十分納得していただけるまでの説明責任が厳しく求められていることから、私は敢えて「有言実行」と言わせていただきます。

私の2期目の任期も3年が過ぎ、最終コーナーに差し掛かるうとしている今、一層の説明責任を果たし、後は実行あるのみです。

皆様にとりまして、幸を重ねるすばらしい年となりますよう心からお祈りし、年頭にあたつてのあいさついたします。

平成二十二年元旦

筑紫野市長

平原 四郎

成人式開催のお知らせ

●日時

1月11日(祝)、10時開会(9時30分より受付開始)

※受け付けは、10時で締め切ります。式への参加を希望する人は、10時までに受け付けを済ませてください。

●場所

筑紫野市文化会館

●対象者

平成元年4月2日～平成2年4月1日生まれの人



昨年開催時の様子

【問い合わせ先】 生涯学習課 青少年担当 ☎(918)3535

年末年始のごみ収集、クリーンヒル宝満、し尿収集 イヌ(飼いイヌ・野犬)・ネコ(飼いネコ)引き取りのお休み

●ごみ収集の休み

12月31日(木)夜の持ち出しから
1月3日(日)夜の持ち出しまで

●クリーンヒル宝満の休み

12月31日(木)から1月3日(日)まで

●し尿・浄化槽汚泥収集の休み

(有)両筑商事：12月31日(木)～1月5日(火)
(有)公衛社：12月31日(木)～1月5日(火)
(有)筑紫衛生社：12月29日(火)～1月4日(月)
(協)市浄化槽センター：12月31日(木)
～1月4日(月)

●イヌ・ネコ引き取り業務の休み

12月25日(金)から1月3日(日)まで
※ただし、緊急の場合は除きます。
※通年、のらネコの引き取りは行いません。

◎引き取り場所

筑紫保健福祉環境事務所 保健衛生課
(大野城市白木原 3-5-25 筑紫総合庁舎)
☎(513)5599

【問い合わせ先】 市ごみ減量推進課 ☎(923)1111

問い合わせ先で電話番号を掲載していない課・担当などは、市役所本庁 ☎(923)1111 をお願いします

嘱託職員の募集

筑紫野市で任用する嘱託職員を次のとおり募集します。

申し込みなどについては、職種ごとの問い合わせ先で確認してください。

※各募集職種から1つだけ選んで申し込みください。複数の職種に申し込むことはできません。

共通要件

応募条件

各職種に必要な資格・技能を有する人で地方公務員法第16条に該当しない人（詳しくは行政管理課まで）

申し込み受付期間

平成22年1月4日（月）から平成22年1月15日（金）まで
※受付時間は、8時30分～17時（ただし、問い合わせ先の閉庁日は除きます。）

申し込み方法

各職種ごとの申し込み先で配布する公募申込書に、必要事項を記入し、持参または郵送してください。なお、公募申込書は、市公式ホームページよりダウンロードすることもできます。

※①、②、⑦、⑫、⑬、⑰の提出書類は、別記。

※公募申込書の郵送はしませんのでご了承ください。

▽②⑤⑥以外の郵送提出する際のあて先は、〒818-8686（住所記入不要）筑紫野市役所 〇〇〇〇〇課

※郵送の場合は、1月15日（金）必着です。

▽提出された書類は、合否にかかわらず返却しません。

▽住所、氏名などの個人情報、利用目的以外の使用や第三者へ提供はしません。

▽①⑤⑫⑬②⑤⑥以外の問い合わせ先は、市役所本庁（923）1111へお願いします。

任用予定期間

平成22年4月1日から平成23年3月31日まで
※更新することがあります。

休暇

年間の有給休暇は、20日ですが、⑦⑭⑮⑰は16日です。そのほか、特別休暇があります。

諸手当

交通費やボーナスの支給はありません。時間外勤務手当は職種により別途支給。

社会保険

職種により健康保険、厚生年金および雇用保険にかかる保険料の本人負担があります。

選考方法

書類および面接により選考し

ます。面接日は申込者に別途通知します。

※①、②、⑦、⑫、②⑤の選考方法は別記

◆合否発表 文書で通知

①女性センター相談員

応募資格

男女共同参画に関する専門的知識があり、女性の心や生き方などの総合的な相談に応じることができる人

●採用予定人数 1人

勤務内容

▽家庭や職場、地域での問題および心の問題など電話または面接による相談業務
▽専門相談業務のコーディネート
▽セミナー開催等啓発事業（相談事業関係）

▽その他女性センターの事業に関する業務

勤務時間

月～金曜日の8時30分～17時
※ただし、業務により休日勤務や時間外勤務があります。

勤務場所

生涯学習センター内男女共同参画推進課

●報酬 月額19万4900円

提出書類

公募申込書と作文「女性センター相談事業への私の提案」をテーマにして1200字程度

度（横書き）のものを提出

選考方法

▽第一次選考

提出書類による書類選考

▽第二次選考

面接（第一次選考通過者のみ）

2月21日（日）

※面接会場および時間については別途通知します。

●申し込み・問い合わせ先

男女共同参画推進課
（918）1311

②女性センター事業職員

応募資格

男女共同参画問題についての認識と理解を持ち、男女共同参画推進のための事業の計画および実施ができる人

●採用予定人数 1人

勤務内容

▽女性情報プラザの運営に関する業務

▽男女共同参画に関するセミナーの企画・実施に関する業務
▽女性情報プラザの資料・図書などの収集、整理および提供に関する業務

▽関係団体の育成に関する業務

▽その他女性センターの事業に関する業務

●勤務時間

月～金曜日の8時30分～17時
※ただし、当番勤務・業務など

により、休日勤務・夜間勤務（22時まで）・時間外勤務があります。

●勤務場所

生涯学習センター内男女共同参画推進課

●報酬 月額16万6000円

提出書類

公募申込書と作文「筑紫野市男女共同参画に対する私の提案」をテーマにして1200字程度（横書き）のものを提出

●選考方法 ①に同じ

●申し込み・問い合わせ先 ①に同じ

③隣保館長

応募資格

人権問題に関する業務を5年以上経験し、人権・同和問題に精通した人

●採用予定人数 1人

勤務内容

隣保館および児童センターの館長業務

●勤務時間 月～金曜日の9時～17時30分
※土・日曜日出勤の場合は代休あり。

勤務場所

京町隣保館

●報酬 月額21万円

申し込み・問い合わせ先

人権政策課人権文化センター
（926）4136

嘱託職員の募集

④ 隣保館事務職員

● 応募資格

人権・同和問題に理解があり、パソコンの操作経験がある人

● 採用予定人数 1人

● 勤務内容

隣保館における相談業務をはじめとする事務的業務

● 勤務時間

月々金曜日の9時～17時30分
※土・日曜日出勤の場合は代休あり。

● 勤務場所

市内いずれかの隣保館

● 報酬 月額16万6000円

● 申し込み・問い合わせ先

③に同じ

⑤ 児童家庭相談員

● 応募資格

人権・同和問題に理解がある教員免許取得者

● 採用予定人数 2人

● 勤務内容

子ども会の指導および児童家庭相談業務

● 勤務時間

月々金曜日の13時～21時30分
※ただし、春・冬・夏休み期間中は8時30分～17時。
※土・日曜日出勤の場合は、代休あり。

● 勤務場所

京町児童センター、美咲児童

センターのいずれか。

● 報酬 21万円

● 申し込み・問い合わせ先

③に同じ

⑥ 市民課業務職員

● 応募資格

窓口受付業務3年以上の実務経験がありパソコンの操作ができる人

● 採用予定人数 4人

● 勤務内容

諸証明請求書の受付・作成・交付、諸届出の受付・入力業務および付随する業務

● 勤務時間

月々金曜日の8時30分～17時
※2カ月に一回程度、土曜日8時30分～12時30分の勤務あり。(代休対応)

● 勤務場所 市民課

● 報酬 月額16万6000円

● 申し込み・問い合わせ先

市民課

⑦ 市税等納付指導員

● 応募資格

市町村税などの滞納がない人で、土・日曜日、祝日、夜間なども徴収業務の対応ができる人。また、外勤業務があるので自動車運転免許取得者。

● 採用予定人数 2人

● 勤務内容

市税などの徴収および納付指導に関する補助的業務。

▽内勤業務

窓口、電話での受付、納税(付)相談業務。各種証明などの受付、発行業務。

▽外勤業務

担当地区内の新規滞納者の納税(付)指導業務。担当地区内の市税などの徴収業務。

▽その他収納課長が必要と認めた業務。

● 勤務場所 収納課

● 勤務時間・休暇

月々金曜日のうち4日間勤務で8時30分～17時

※ただし、土・日曜日、祝日、週休日および勤務時間外(夜間でも担当地区内の徴収業務が発生する場合があります)。

● 報酬

基本給・能率給をあわせて月額21万4400円を支給上限額とする。

● 提出書類

※基本給(固定給)月額13万2800円。能率給(歩合給)月額8万1600円を上限とする。
所定の申込書に、履歴書および市町村税などの滞納のない証明書を添付。(申込書は収納課にあります)

● 申し込み・問い合わせ先

収納課収納担当

⑧ 無料職業紹介所業務職員

● 応募資格

職業紹介に関して1年以上の実務経験がある人

● 採用予定人数 1人

● 勤務内容

求職・求人登録業務、就職相談などの職業紹介業務および付随する事務

● 勤務時間

月々金曜日の8時30分～17時

● 勤務場所

商工観光課無料職業紹介所

● 報酬 月額16万6000円

● 申し込み・問い合わせ先

商工観光課

⑨ 国民健康保険受付事務職員

● 応募資格

国民健康保険業務に精通し、パソコン(ワード・エクセル)の操作ができる人

● 採用予定人数 1人

● 勤務内容

国民健康保険窓口受付業務およびパソコン処理事務など

● 勤務時間

月々金曜日の8時30分～17時

● 勤務場所

国保年金課

● 報酬 月額16万6000円

● 申し込み・問い合わせ先

国保年金課国保担当

⑩ 国民健康保険事務補助職員

● 応募資格

国民健康保険業務に精通し、パソコン(ワード・エクセル)の操作ができる人

● 採用予定人数 1人

● 勤務内容

国民健康保険全般業務のパソコン処理事務など

● 勤務時間

月々金曜日の8時30分～17時

● 勤務場所

国保年金課

● 報酬 月額16万6000円

● 申し込み・問い合わせ先

国保年金課国保担当

⑪ 後期高齢者医療事務職員

● 応募資格

医療保険制度の知識があり、パソコン(ワード・エクセル)の操作ができる人

● 採用予定人数 1人

● 勤務内容

後期高齢者医療の入力業務および窓口対応業務

● 勤務時間

月々金曜日の8時30分～17時

● 勤務場所

国保年金課

● 報酬 月額16万6000円

● 申し込み・問い合わせ先

国保年金課医療年金担当

問い合わせ先で電話番号を掲載していない課・担当などは、市役所本庁☎(923)1111 にお願ひします

⑫ 保健師

● 応募資格

保健師および自動車運転免許の資格取得者でパソコンの操作ができる人

● 採用予定人数 2人

● 勤務内容

特定保健指導に関する保健師業務（家庭訪問・健康相談・健康教育など）

● 勤務時間

月～金曜日の8時30分～17時

● 勤務場所

カミリーヤ内健康推進課

● 報酬 月額19万2800円

● 提出書類

公募申込書と保健師免許証の写し

● 申し込み・問い合わせ先

健康推進課

☎(920)8611

⑬ 管理栄養士

● 応募資格

管理栄養士および自動車運転免許の資格取得者でパソコンの操作（初級程度）ができる人

● 採用予定人数 1人

● 勤務内容

特定保健指導事業の実施（家庭訪問・栄養教室など）

● 勤務時間

月～金曜日の8時30分～17時

● 勤務場所

カミリーヤ内健康推進課

● 報酬 月額18万3800円

● 提出書類

公募申込書と管理栄養士免許証の写し

● 申し込み・問い合わせ先

⑫に同じ

⑭ 家庭児童相談員

● 応募資格

2年以上の実務経験がある教員経験者もしくは社会福祉主事で児童相談業務経験がある人。また、自動車運転免許取得者で、パソコン操作（初級程度）ができる人

● 採用予定人数 2人

● 勤務内容

家庭における適正な児童養育など家庭児童の福祉の向上をめざす相談業務

● 勤務時間

月～金曜日のうち4日勤務で9時～16時

● 勤務場所

福祉事務所家庭児童相談室

● 報酬

月額13万8300円

● 申し込み・問い合わせ先

子育て支援課次世代育成担当

⑮ ファミリーサポートセンター アドバイザー

● 応募資格

保育士の資格取得者で5年以上の実務経験があり、自動車運転免許取得者で軽微な文書作成・報告書作成事務をパソコン（ワード・エクセル）でできる人

● 採用予定人数 1人

● 勤務内容

ファミリーサポートセンター事業の周知、啓発および相互援助活動の調整事務。

● 勤務時間

月～金曜日のうち4日勤務で9時～17時30分または9時30分～18時の2交代勤務

● 勤務場所

ファミリーサポートセンター

● 報酬

月額13万2800円

● 申し込み・問い合わせ先

子育て支援課保育担当

● 勤務時間

月～金曜日のうち4日勤務で9時～17時30分または9時30分～18時の2交代勤務

● 勤務場所

ファミリーサポートセンター

● 報酬

月額13万2800円

● 申し込み・問い合わせ先

子育て支援課保育担当

⑯ 保育所給食調理員

● 応募資格

調理師免許取得者で、市内の公立保育所（4カ所）に勤務でき、パソコン操作ができる人

● 採用予定人数 4人

● 勤務内容

0～5歳までの献立に基づく給食調理など

● 勤務時間

月～金曜日は8時30分～17時、土曜日は8時30分～12時30分

（勤務時間調整のため公休あり）
※行事などで勤務日、勤務時間の変更あり

● 勤務場所 市内各保育所

● 報酬 月額17万2000円

● 申し込み・問い合わせ先

子育て支援課保育担当

● 勤務時間

月～金曜日のうち4日間勤務で8時30分～17時

● 勤務場所

要介護認定調査、調査票点検業務または適正化事務補助

● 勤務時間

月～金曜日のうち4日間勤務で8時30分～17時

● 勤務場所

要介護認定調査、調査票点検業務または適正化事務補助

● 勤務時間

月～金曜日のうち4日間勤務で8時30分～17時

● 勤務場所

要介護認定調査、調査票点検業務または適正化事務補助

● 勤務時間

月～金曜日のうち4日間勤務で8時30分～17時

● 勤務場所

要介護認定調査、調査票点検業務または適正化事務補助

● 勤務時間

月～金曜日のうち4日間勤務で8時30分～17時

● 勤務場所

要介護認定調査、調査票点検業務または適正化事務補助

● 勤務時間

月～金曜日のうち4日間勤務で8時30分～17時

● 勤務場所

要介護認定調査、調査票点検業務または適正化事務補助

● 勤務時間

月～金曜日のうち4日間勤務で8時30分～17時

● 勤務場所

要介護認定調査、調査票点検業務または適正化事務補助

⑰ 介護支援専門員

● 応募資格

介護支援専門員実務研修受講試験に合格し、介護支援専門員実務研修を終了した人で認定調査の実務経験があり、パソコン操作ができる人（要自動車運転免許）

● 採用予定人数 2人

● 勤務内容

介護支援専門員実務研修受講試験に合格し、介護支援専門員実務研修を終了した人で認定調査の実務経験があり、パソコン操作ができる人（要自動車運転免許）

● 勤務時間

月～金曜日の8時30分～17時

● 勤務場所

ほほえみタウンB棟こども療育相談室

● 報酬

月額20万3900円

● 申し込み・問い合わせ先

生活福祉課障害者福祉担当

● 勤務時間

月～金曜日の8時30分～17時

● 勤務場所

ほほえみタウンB棟こども療育相談室

● 報酬

月額20万3900円

● 申し込み・問い合わせ先

生活福祉課障害者福祉担当

● 勤務時間

月～金曜日の8時30分～17時

● 勤務場所

ほほえみタウンB棟こども療育相談室

● 報酬

月額20万3900円

● 申し込み・問い合わせ先

生活福祉課障害者福祉担当

● 勤務時間

月～金曜日の8時30分～17時

嘱託職員の募集

●勤務時間

月～金曜日の8時～17時
※各学校により若干の変動があります。また、行事などで勤務日の変更があります。

●報酬 月額16万6000円

●申し込み・問い合わせ先
教務課庶務担当

●20 学校用務員

●応募資格

市内各小中学校に勤務できる人

●採用予定人数 2人

●勤務内容

学校施設整備・軽易な修繕・清掃、校舎内外の巡視・点検、給食業務その他学校長が指示する事項

●勤務時間

月～金曜日の8時～17時

※各学校により若干の変動があります。また、行事などで勤務日の変更があります。

●報酬 月額16万6000円

●申し込み・問い合わせ先
教務課庶務担当

●21 人権教育地域活動指導員

●応募資格

人権・同和教育、人権・同和教育の啓発推進への意欲があり、社会教育・学校教育活動の経験者

●採用予定人数 1人

●勤務内容

人権・同和教育推進、人権・同和教育啓発推進のための事業の企画・運営。関係団体の育成・支援など

●勤務時間

月～金曜日の8時30分～17時
※行事などで勤務日の変更があります。

●報酬 月額21万円

●申し込み・問い合わせ先
教務課人権同和教育担当

●22 学校給食調理員

●応募資格

調理師免許を取得している人で市学校給食共同調理場に勤務できる人

●採用予定人数 2人

●勤務内容

学校給食の献立に基づく調理など

●勤務時間

月～金曜日の8時15分～17時

※行事などで勤務日の変更あり

●報酬 月額17万2000円

●申し込み・問い合わせ先
〒818-0066 市内永岡722の1
学校給食共同調理場
☎(923)6466

●23 勤労青少年ホーム指導員

●応募資格

教員免許を有し、パソコンの

ワード、エクセルなどが操作できる人

●採用予定人数 1人

●勤務内容

勤労青少年ホーム内の講座などの企画・運営

●勤務時間・休暇

月～金曜日の8時30分～17時
または13時30分～22時の変則勤務

※行事などで勤務日の変更あり

●報酬 月額17万6800円

●申し込み・問い合わせ先
〒818-0065 市内諸田169
スポーツ振興課
☎(925)4801

●24 生涯学習課一般事務職員 (生涯学習総務担当)

●応募資格

OAシステム・情報システムの管理、パソコンシステムの操作ができ、生涯学習センターに勤務できる人

●採用予定人数 1人

●勤務内容

ホームページの作成・更新および生涯学習情報システム、予約管理システムの保守管理および文書管理など

●勤務時間

月～金曜日の8時30分～17時
※番勤務・業務などにより休日勤務・夜間勤務(22時まで)

があります。

●25 コミュニティセンター主事

●応募資格

コミュニケーション能力があり、社会教育活動の経験がある人で、パソコンのワード、エクセルなどの操作ができる人

●申し込み・問い合わせ先
〒818-0057 市内二日市南1の9
の3 生涯学習課 ☎(918)3535

●勤務場所 生涯学習センター

●報酬

月額16万6000円

●選考方法 書類、面接、作文、パソコン実技

●勤務時間 月～金曜日の8時30分～17時
※業務などにより時間外・休日勤務があります。

●勤務場所

地区のコミュニティセンター

●報酬

月額16万6000円

●選考方法

書類、面接、作文、パソコン実技

●申し込み・問い合わせ先

〒818-0057 市内二日市南1の9
の3 生涯学習課 ☎(918)3535

●26 地域活動指導員

●応募資格

人権・同和教育に意欲があり、社会教育活動の経験がある人で、パソコンのワード、エクセルなどの操作ができる人

●採用予定人数 1人

●勤務内容

人権・同和教育を理解し、子どもたちの生活体験・社会体験・学習活動の指導・支援などの業務

●勤務時間

月～金曜日の13時～21時30分
※春・夏・冬休み期間中は8時30分～17時。また、土・日曜日が出勤の場合は代休あり。

●勤務場所 京町児童センター

●報酬 月額19万4900円

●申し込み・問い合わせ先
〒818-0057 市内二日市南1の9
の3 生涯学習課 ☎(918)3535

※詳細については、各課で配布する「嘱託職員募集要項」をご覧ください。

問い合わせ先で電話番号を掲載していない課・担当などは、市役所本庁☎(923)1111にお願いします



毎日の食生活で

免疫力を高めましょう

風邪をひきやすい、疲れやすいなどの体の不調の原因の一つに免疫力の低下があります。

平成19年国民健康栄養調査(以下調査という)では、ストレスが「大いにある」、「多少ある」と回答した人は、男女ともに、20～40歳代で7割を超えていたとの結果があります。

このようなストレス社会においては、過度な緊張感によって、より免疫力が低下しがちです。

まずは、毎日の食生活で免疫力を高め、健康でいきいきとした生活を送りましょう。

○免疫力ってなあに？

免疫力とは、体内に侵入した細菌やウイルスなどの外敵を攻撃して、排除したり、無毒化したりして自分の体を守る力のことです。免疫力はもともと体に備わっていますが、なんらかの影響でこの機能が低下すると、病気になるやすく、治癒力も低下します。

○高い免疫力で良い効果

- ・風邪やインフルエンザなどの原因となる細菌やウイルスの感染予防
- ・がんの原因となるがん細胞の発生や増殖を抑える
- ・老化や動脈硬化を引き起こす「活性酸素」を減らす
- ・腸内の働きを活性化して、下痢や便秘の予防
- ・粘膜や皮膚を強くして、肌荒れや口内炎などの炎症予防などの効果があります。

○免疫力アップ！

献立の組み合わせ方

下の絵のように、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を基本とし、米や魚、大豆製品、野菜、海藻などを中心にバランスよくとりましょう。

副菜(野菜・いも・きのこ・海藻など)

ビタミン、ミネラル、食物繊維、ファイトケミカルなど、免疫力を高める成分が多様に含まれています。特に緑黄色野菜には活性酸素を抑える抗酸化作用のあるβ(ベータ)カロテンが豊富です。旬の野菜を中心に一日350g以上を目安にとりましょう。調査によると野菜摂取量の平均値は290gです。350g以上をとるためには普段の食事にもう一品副菜を増やすことから、はじめましょう。

もう一品(みそ汁、漬物、発酵食品など)

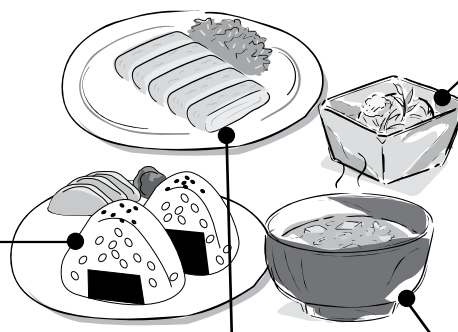
発酵食品である味噌や漬物、ヨーグルトなどには乳酸菌などの善玉菌が多く含まれます。果物には、ビタミンCや食物繊維が豊富で、いずれも免疫力を上げます。適度に取りましょう。

主菜(魚、脂肪の少ない肉、大豆製品、卵など)

これらの食材は、免疫細胞をはじめ、体のあらゆる細胞の材料となり、丈夫な体をつくるために不可欠です。とりすぎないように注意し、適量を取りましょう。肉は脂肪の少ない部位を選びましょう。脂肪の摂取量は年々増加傾向です。調査によると20歳以上の男性の約2割、女性の約3割は脂肪をとり過ぎているという結果がでています。

主食(米、麦、雑穀など)

免疫力を高めるために、白米に麦や雑穀などを混ぜて炊く。またはミネラルや食物繊維が豊富な精白度の低い米(五分づき米、玄米など)を取り入れるなど工夫しましょう。食物繊維は、便のかさを増やして有害物を排せつしたり、善玉菌を増やして腸内環境を整えたりします。



以上のポイントをもとに、毎日の食事を「おいしく」、「楽しく」行うことによって、リラククス効果が増し、免疫力はいつそう高まります。また、食生活以外にも、早寝早起き、歩く、笑うなどの生活習慣も非常に大切です。

今年1年健康でいきいきと過ごせるように、毎日の生活習慣を見直してみましょう。

●相談・問い合わせ先

カミリーヤ内
健康推進課

☎(920)8611

カミリーヤ

トレーニング健康測定室の利用案内

けんこうそくていしつ りようあんない

筑紫野市内に在住または勤務

している20歳以上で、運動を
したいと思っている人ならだれ
でも利用できます。

ただし、メディカルコースの
場合は、市または病院で受けた
1年以内の健康診断結果表が必
要です。

※治療中の人は、運動をしても
良いか主治医に確認してくだ
さい。

①メディカルコース (予約必要)

健康度測定を受けてから開始
します。安全に効果的な運動
を行うための体力測定です。

後日、結果説明を受け、個人
に合わせたトレーニングを開
始します。健康づくりの運動
方法が分からない人におすす
めです！

●健康度測定の内容

問診、身長・体重測定、体脂
肪率測定、安静時と運動時の
血圧、心電図測定、医師の診
察、体力測定(自転車こぎ、
握力、柔軟性、バランス、敏
しょう性、筋持久力)

●実施日時

所要時間は約1時間半です。

- ・1月14日(木)、13時～17時
- ・2月4日(木)、13時～17時
- ・2月19日(金)、18時～21時
- ・3月11日(木)、13時～17時

●当日持参品

健康診断結果表、運動着、上
履きの運動靴、タオル、着替
え

●定員 1日先着25人

●料金 2,000円

●申し込み方法

電話または直接の来室

●申し込み開始

1月7日(木)、11時～

●その後のトレーニング

▽利用日時

・火～金曜日…9時～21時
・土・日曜日…9時～17時

▽利用料金

1回2時間＝3,500円(た
だし、市外在住で市内在勤
者は700円)

②フリーコース (予約不要)

初回指導を受けてから開始し
ます。簡単な指導を受けるこ
とにより、その日からトレイ
ニングを開始することができ
ます。今すぐにも運動を始
めたい人におすすめです！
ただし、トレーニングは、メ
ディカルコースの予約者優先
です。

●初回指導の内容

質問表、利用方法の説明、各
種トレーニング機器の使用説
明

●実施日時

・火～金曜日…12時～21時
・土・日曜日…9時～17時

※所要時間は約1時間です。ま
た、健康度測定実施日は、利
用することができませんので
注意してください。

●当日持参品

運動着、上履きの運動靴、タ
オル、着替え

●定員 なし

●料金 3,500円

●申し込み方法

直接来室してください。
※利用者が多い場合は、待ち時
間があります。

●その後のトレーニング

▽利用日時

・火～金曜日…12時～21時
・土・日曜日…9時～17時

「健康講座」を開催します

市では、市民のみなさんの健康増進の
ため、市内の病院と連携して健康講座を
開催します。病気に対する知識と予防・
健康に関する情報について、専門医がわ
かりやすく講演します。事前申し込みや
参加費は不要ですので、気軽に参加くだ
さい。

●日程・内容

①1月21日(木)

「肺がんについて」

力丸徹さん(呼吸器内科医師)

②2月18日(木)

「肝臓病について①」

福岡博文さん(内科医師)

③3月18日(木)

「肝臓病について②」

福岡博文さん(内科医師)

●時間 15時～16時

●場所 生涯学習センター 学習室6

●定員 先着60席

●問い合わせ先

カミリーヤ内 健康推進課

☎(920)8611

「申し込み・問い合わせ先」
カミリーヤ内
トレーニング健康測定室
☎(920)8070



▽利用料金

1回2時間＝3,500円(た
だし、市外在住で市内在勤
者は700円)

問い合わせ先で電話番号を掲載していない課・担当などは、市役所本庁☎(923)1111 をお願いします

図書館くらぶ

《図書館資料紹介》「室内でできる体操の本」

あけましておめでとうございます。皆さん、お正月をいかがお過ごしでしょうか。こたつでのんびりするのにもよいのですが、年末年始で疲れた体を、室内で行える体操でリフレッシュしてみませんか。

まずは、『図解本当はすごい「ラジオ体操」健康法』湯浅景元／監修（中経出版）です。軽い運動だと思われがちなのラジオ体操ですが、実は、一日に必要な運動量の5分の1から3分の1を消費します。日ごろの運動不足を解消できるラジオ体操の正しい行い方と、症例別にいつでもどこでもできる簡単運動を紹介した本です。

次に『お父さんとエクササイズ！こどもの体力再生』中村裕／監修（小学館）です。親子で一緒に遊びながら、こどもの体力をアップさせることができ、さらに親子がもっと仲良くなれる、楽しい運動を紹介した本です。

最後に『健康ホームストレッチ』山田多佳子／監修（ナツメ社）です。体の各部位を伸ばすことで、血行がよくなり体があたたまります。それにより肩こり、腰痛などが解消し、さらに心のリラックサ効果も期待できます。ぜひ、ためしてみてください。

■体操に関する本は、14Aの棚にあります。

●問い合わせ先

市民図書館 ☎(928)4343

移動図書館車巡回表

1月	時間	9:30~10:10	10:30~11:10	13:30~14:10	14:30~15:10	15:30~16:10
12(火)	26(火)	大石公民館	柚須原公民館	ちくし台地公民館分室	美しが丘北公民館	原小学校
13(水)	27(水)	山家1区公民館	山家2区公民館	阿志岐小学校	葉光が丘パビリオン	都集会所
14(木)	28(木)	隈民館	光が丘公民館	天拝坂公民館	北杉塚公民館	山口小学校
15(金)	29(金)	平等寺公民館	むさしヶ丘公民館	山家小学校	岡隣保田公民館	美隣保田小学校
5(火)	19(火)	山家コミュニティ	下見公民館	京町児童センター	桜台公民館	筑紫小学校
6(水)	20(水)	馬市公民館	西小田公民館	吉小田小学校	みかさ台公民館	点検整理
7(木)	21(木)	東吉木公民館	宮の森団地第2公園	美しが丘南公民館	筑紫南コミュニティ	筑紫南小学校
8(金)	22(金)	上阿志岐西公民館	牛島宮ノ前駐車場	筑紫出張所	筑紫駅前通公民館	永岡隣保田公民館



1月の図書館休館日は、1～4・11・18・25・27日です。

献血にご協力ください

あなたの元気を少し分けるだけで救われる命があります。どうか身近なボランティア「献血」にご協力をお願いします。

【会場】筑紫野市役所玄関前

【日時】1月13日(水)、9時30分～16時

※12時～13時は昼休み

【対象年齢】全血400ml(18歳～69歳)

※ただし、65歳以上の方は、60歳になって献血の経験がある人。

※身分の証明できるもの(自動車運転免許証など)を持参してください。

●問い合わせ先

カミーリヤ内 健康推進課

☎(920)8611

福岡県母子福祉資金等貸付

母子家庭に対して、児童が高校や大学などに入学、修学するための資金を貸し付ける制度があります。

貸付を希望する人は、市子育て支援課に相談してください。

なお、申し込みから貸付までに期間を要しますので、進学する学校が決まっている場合は、早めに問い合わせしてください。



【問い合わせ先】子育て支援課

Ⅱ 国民健康保険ひとロメモⅡ

あなたは社会保険の被扶養者になれませんか？

国民健康保険に加入している人で、社会保険（職場などの健康保険）に加入している家族がいる人は、社会保険の被扶養者になれる場合があります。配偶者や親が加入している社会保険の被扶養者となれば、国民健康保険の喪失届を行うことで、被扶養者となった月以降の分の保険税は課税されなくなります。また、ほとんどの社会保険では、被扶養者が増えても保険料が増えることはありません。ただし、被扶養者となるためには、いくつかの条件があります。

●社会保険の被扶養者の主な認定基準

○年収が130万円未満（60歳以上または一定の障害がある場合は、180万円未満）

※年金や失業給付なども含め、すべての収入で判定されます。

○社会保険に加入している人の被扶養者の範囲内（原則として配偶者・三親等内の親族）で、社会保険に加入している人の収入によって生計を維持している人。別居している場合は、仕送りを受けている額が年収より多い人。

○75歳未満の人

※75歳以上の人については、国民健康保険や社会保険ではなく、後期高齢者医療制度にて医療を受けることとなります。

社会保険における「被扶養者」の認定基準（年収、被扶養者の範囲など）や、被扶養者を申請した場合の保険料については、それぞれの保険者により取り扱いが異なる場合がありますので、詳しくは社会保険に加入している人の職場などを通じて確認してください。社会保険の被扶養者になれる場合は、加入申請することをお勧めします。

なお、社会保険の被扶養者になった場合は、速やかに国民健康保険の喪失の手続きを行ってください。

《問い合わせ先》 国保年金課 国保担当

平成21年度排水設備工事責任技術者

『新規・更新』登録申請の受け付け

《新規》

●登録資格

- ①平成21年度福岡県下水道排水設備工事責任技術者試験合格者
- ②福岡県下水道排水設備工事責任技術者試験の参加市町村において責任技術者として登録されている人

●申請に必要なもの

- ①登録申請書→1部
- ②住民票記載事項証明書または外国人登録原票記載事項証明書→1部（6カ月以内に発行されたもので、コピーは不可）
- ③写真→2枚（申請前3カ月以内に撮影した上半身・脱帽したもので、縦4cm×横3cmのもの）※写真の裏面に氏名を記入すること
- ④平成21年度責任技術者試験の合格者は、合格書の写し→1部
- ⑤他参加市町村に登録している人は、責任技術者証の写し→1部
- ⑥申請手数料→1000円

《更新》

●更新対象者

本市が交付した排水設備工事責任技術者証の有効期限が平成22年2月13日までの人で、福岡県下水道排水設備工事責任技術者更新講習を受講した人

●申請に必要なもの

- ①更新申請書→1部
- ②住民票記載事項証明書または外国人登録原票記載事項証明書→1部（6カ月以内に発行されたもので、コピーは不可）
- ③写真→2枚（申請前3カ月以内に撮影した上半身・脱帽したもので、縦4cm×横3cmのもの）※写真の裏面に氏名を記入すること
- ④既交付の責任技術者証の写し（表面のみ）→1部
- ⑤責任技術者更新講習終了証の写し→1部
- ⑥申請手数料→1000円

《新規・更新共通》

●申請書配布・受付期間

1月12日（火）～22日（金）、9時～17時
※土・日曜日を除く。

※郵送による提出はできません。

●申請書配布・受付場所

および問い合わせ先
上下水道部 業務課 給排水担当
（JR二市駅前）

☎（923）7172

問い合わせ先で電話番号を掲載していない課・担当などは、市役所本庁☎（923）1111 にお願ひします

もやい

【問い合わせ先】生涯学習課
☎(918)3535 FAX(923)0416

わたしの「色」を描く!

ちくしの
ぶんかこうざ
文化講座

じゅ こう せい ぼ しゅう
受講生募集



りょう り こう ざ
料理講座

て づく か し こう ぼう
手作りパン&お菓子工房

「家庭でパンを焼きたい!」だれもがあこがれる焼きたてパンを手ごねで気軽に作ります。おいしい手作りお菓子と一緒にホッとひと息、優雅なランチを楽しみませんか。

日 時 2月3・17日、3月3・17日(水)
10時~13時30分

対象・定員 成人・20人

受講料 6,000円

材料費 3,000円(4回分)

講 師 野口祐子さん(パン・お菓子研究家)



おとこ ちゅう ぼう
男の厨房

家族の喜ぶ顔を見るため、でも何よりも自分自身の健康管理のために料理を学んでみませんか。酒の肴にピッタリのおつまみ料理や野菜たっぷりのヘルシー料理など、簡単にできるメニューがいっぱいです。

日 時 2月7・21日、3月14・21日(日)
10時30分~13時30分

対象・定員 成人男性・24人

受講料 6,000円

材料費 3,000円(4回分)

講 師 重松佳代さん(料理研究家)

場 所 生涯学習センター
2階 調理室



く じつようこう ざ
暮らし・実用講座

し せい うつく ある かた
よい姿勢と美しい歩き方

人の印象は、わずか数秒で決まると言われます。特に見られているのが、姿勢や歩き方です。よい姿勢や美しい歩き方を身につけることで自信がつき、心は軽く体もすっきりとして1日の活力の源になると考えます。よい姿勢と歩き方で、新年をスタートしませんか。(3カ月コース)

日 時 1月23・30日、2月13・27日、3月13・27日(土)、18時~19時30分

対象・定員 中学生以上の女性・15人

受講料 3,000円/月

講 師 西村瑞穂さん(モデル、マナー講師)

場 所 生涯学習センター
3階 学習室7



こう ざ
パソコン講座

※ウィンドウズビスタ、
オフィス2007を使います。

できる!ワード応用

「こんな機能があったんだ」ワードを使いこなしたい人にオススメ。差込印刷や拡張書式など便利な文書作成機能を1日で学びます。

日 時 1月24日(日)9時30分~16時30分
(1時間昼休みあり)

対象・定員 ワードの基本操作ができる人、
成人・20人

受講料 4,000円

教材費 2,000円程度

場 所 生涯学習センター
3階 パソコンルーム



●申し込み方法

ハガキまたは生涯学習課で配布する受講申込書に、
①講座名、②郵便番号、③住所、④氏名(ふりがな)、
⑤年齢、⑥性別、⑦電話番号を記入して申し込み
ください。複数申し込みの場合は、ハガキ(または
受講申込書)1枚に1人1講座でお願いします。
※定員を超えた場合は抽選により決定します。
※受講者が5人未満の場合は、開講を取り止める
ことがあります。

●申し込み締め切り

- ・「よい姿勢と美しい歩き方」: 1月13日(水)必着
- ・「できる!ワード応用」: 1月9日(土)必着
- ・「手作りパン&お菓子工房」「男の厨房」: 1月16日(土)必着

●申し込み・問い合わせ先

〒818-0057 市内二日市南1-9-3
生涯学習センター内 生涯学習課
「ちくしの文化講座」係 ☎(918)3535(代表)

各コミュニティセンター・筑紫地区公民館 平成22年度年間使用申請受付について

●申し込み・問い合わせ先

施設名	所在地・問い合わせ先
二日市コミュニティセンター	〒818-0072 二日市中央 5-5-18 ☎(920)5123
山口コミュニティセンター	〒818-0047 古賀 196-1 ☎(922)2551
御笠コミュニティセンター	〒818-0004 吉木 2496-1 ☎(922)2601
山家コミュニティセンター	〒818-0003 山家 2850-1 ☎(926)2809
筑紫南コミュニティセンター	〒818-0024 原田 4-16-6 ☎(919)8400
筑紫地区公民館 (筑紫多目的集会施設)	〒818-0025 筑紫 634-1 ☎(926)2913

平成22年度に、二日市、山口、御笠、山家、筑紫南の各コミュニティセンターおよび筑紫地区公民館(筑紫多目的集会施設)を、年間を通して定期的に利用する団体・グループの使用申請受付を行います。

同時に使用団体の登録受付も行いますので、定期的に使用しない団体・グループであっても、平成22年度に使用予定がある場合は登録してください。(使用団体登録は手続きに時間がかかることがありますので事前登録をおすすめします)

●対象

市内の社会教育関係団体・グループ(5人以上)

●使用期間

平成22年4月1日～平成23年3月31日

●申請受付期間

平成22年1月4日(月)～平成22年1月29日(金)

●申請方法

※月曜日・金曜日の9時～17時の間にお願います。(祝日と休館日は受け付けできません)

所定の申請書に必要事項を記入し、使用する施設の窓口に提出してください。

筑紫野市生涯学習ボランティアバンク

ボランティア活動のための学習会 「レクリエーション」参加者募集

「レクリエーション」を通し、自分の経験や得意分野をいかして、健康や生きがいづくりのボランティア活動を始めましょう。

- 日 時 1月12・26日、2月9・23日、3月9・16日(火) 10時～12時(全6回)
- 場 所 筑紫南コミュニティセンター 視聴覚室
- 講 師 健康づくり運動サポーター
- 対象・定員 ボランティア活動に興味がある人・10人
- 参加費 無料
- 申し込み方法 ハガキまたはFAXで、①氏名、②電話番号を記入して下記事務局へ申し込みください。※先着順で定員になりしだい締め切ります。
- 申し込み締め切り 1月7日(木)必着

●申し込み・問い合わせ先●

〒818-0057 市内二日市南 1-9-3 生涯学習センター内
生涯学習ボランティアバンク事務局
☎(918)3535(内線119) FAX(918)3230
受付時間：月～金曜日9時30分～16時

二日市コミュニティセンター主催 家族講座 親ガメ・子ガメ・孫ガメ講座

第5弾 「恵方巻き作り」に 挑戦してみよう!

- 日 時 1月24日(日)10時～13時
- 場 所 二日市コミュニティセンター 調理室
- 対象・定員 小学生とその家族・10組
- 材料費 ひとり350円
- 持ってくるもの エプロン、三角巾、マスク、ふきん2枚(茶わんふき、台ふき用)、筆記用具
- 講 師 食育クラブの皆さん
- 申し込み方法 電話またはFAXで申し込みください。
- 申し込み締め切り 1月14日(木)

※定員を超えた場合は抽選により決定します。

申し込み・問い合わせ先
二日市コミュニティセンター
☎(920)5123 / FAX(920)5163



イベント

太宰府市・筑紫野市 合同消防出初式

●日時 1月10日(日)、9時～

●場所 太宰府西中学校(雨天時は同校体育館) ●内容 両市消防団・消防署による消防演習や各種表彰式など。当日は、ぜひご来場を希望しています。 ●問い合わせ先 筑紫野市総務課交通・防災担当 ☎(923) 1111

福岡県警察年頭視閲

●日時 1月6日(水)、10時～12時30分 ●場所 雁ノ巣レクリエーションセンター(福岡市東区奈多) ●内容 警察部隊分列行進・車両行進、白バイ模範走行、白バイ・パトカー・特殊車両の体験乗車など ●問い合わせ先 福岡県警察本部警務部教養課 ☎(641) 4141



くらし

山口・九州各県 合同会社説明会

●日時 1月21日(木)、12時30分～16時30分(受付は16時まで) ※入場無料 ●場所 福岡国際セン

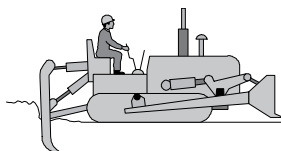
知っていますか？ 建退共制度

建退共制度は、中小企業退職金共済法に基づき建設現場労働者の福祉の増進と建設業を営む中小企業の振興を目的として設立された退職金制度です。この制度は、事業主の皆さんが、労働者の働いた日数に応じて掛金となる共済証紙を共済手帳にはり、その労働者が建設業界で働くことをやめたときに建退共から退職金を支払うという、いわば業界全体での退職金制度です。

- 加入できる事業主 建設業を営む人
- 対象となる労働者 建設業の現場で働く人
- 掛金 日額310円
- 特徴 △国の制度なので、安全・確実に申し込み手続きも簡単です。 △経営事項審査で加点評価の対象となります。 △掛金の一部を国が助成します。 △掛金は事業主負担となりますが、法人は損金、個人では必要経費として扱われ、税法上全額非課税となります。 △事業主が変わっても退職金は企業間を通算して計算されます。

●問い合わせ先

独立行政法人
勤労者退職金共済機構
福岡県支部
☎(477) 6734



くらしに リサイクル さしあげます



●天体望遠鏡(2基)／顕微鏡(2基) △6年ほど使用。ただし、顕微鏡1基は古いもの。▽引き取りにきてください △田上 筑紫 ☎(926) 1930 (13時～17時)

フグの素人料理による食中毒に注意！

フグは、テトロドトキシン(フグ毒)という猛毒を持っているため、正しく調理しないと食中毒を起こし、時には死に至ることがあります。特にテトロドトキシンはフグの肝臓(キモ)や卵巣などの内蔵や皮などに含まれ、その強さは青酸カリの1,000倍以上ともいわれる猛毒です。

●フグ中毒を防止するために次のことを守りましょう。

- ①フグを自分で調理して食べることは絶対にやめましょう。
フグ中毒の多くは家庭での素人調理が原因です。テトロドトキシン(フグ毒)は、煮たり焼いたり調理では分解されることはありません。中途半端な知識での自己流の調理は大変危険なので絶対にやめましょう。
- ②フグを購入する時は、適正に処理されたものを購入しましょう。
フグは、処理(有毒部位を除去)されたものでなければ、一般消費者に販売できません。なお、福岡県ではフグの調理は「ふぐ処理師」という免許が必要です。

●問い合わせ先 筑紫保健福祉環境事務所 保健衛生課食品衛生係 ☎(513) 5582

有料広告



ぼしゅう

県立久留米高等技術専門校

●訓練科名・課程・定員

- ①自動車整備・2年・20人 ②メカトロニクス・2年・20人 ③建築・1年・30人 ④介護サービス・6ヵ月・20人 ●応募資格 ①②平成22年3月高校卒業予定者または高卒以上30歳以下の人 ③中学校以上の新規卒業生、中学校卒業後の未就職者、離職者 ④離職者など(新規学卒者は除く) ●応募締切 ①②1月29日(金) ③④2月10日(水) ●試験日 ①②2月25日(木) ③④3月3日(水) ④3月4日(木) ●試験会場 同校 ●選考方法 筆記試験(国語、数学)・面接 ●経費 受験料、授業料は無料。ただし、入校時は、教科書代などの経費が必要。 ●応募書類 入校願書は公共職業安定所(ハローワーク)にあります。 ●問い合わせ先 同校 ☎0942(32)8795

平成22年4月入学生募集

放送大学

放送大学は、衛星放送(CS)を利用して授業を行う、国がつくった通信制の大学です。心理学、福祉、経済、歴史、文学、自然科学など幅広い分野の科目(約300

科目)を1科目から自宅のテレビで学ぶことができます。

【教養学部】▽15歳以上であれば、1科目から学習できる科目履修生・選科履修生として入学できます。所定の単位修得で、全科履修生への入学もできます。▽18歳以上の大学入学資格がある人は全科履修生として入学できます。卒業すると学士(教養)の学位が取得できます。【大学院】▽18歳以上であれば、入学・修士科目生・修士選科生)できます。

●募集締切 2月28日(日) ●資料請求・問い合わせ先 放送大学福岡学習センター ☎(473)1365



そつだん(無料)

定例人権相談所

●日時 1月27日(水)、10時～15時 ※予約不要 ●場所 山家コミュニティセンター会議室1・2

※近隣市での開催は、1月5日(火)春日市役所、1月7日(木)大野城市総合福祉センター、1月8日(金)太宰府市役所、1月14日(木)那珂川町勤労青少年ホーム

●相談担当 人権擁護委員 ●相談内容 いじめ・差別・虐待・近隣や家庭内のもめごとなどの人権問題 ※福岡法務局筑紫支局では、職員が毎日(土・日曜日、祝日

除く)、人権擁護委員が月・水・金曜日に相談を受けています。

●問い合わせ先 福岡法務局筑紫支局 ☎(922)2881

無料法律相談所

●日時 1月21日(木)、13時～16時(1人30分程度) ●場所 福岡法務局筑紫支局1階相談室 ●相談担当 日本司法支援センター派遣弁護士 ●相談受付 1月12日(火)、8時30分以降電話による予約制(先着6人) ※資力基準を満たす人が対象のため、予約の際に収入などをお尋ねします。 ●申し込み・問い合わせ先 福岡法務局筑紫支局 ☎(922)2881

親子の悩み相談

●日時 1月15日(金)、16日(土)、9時30分～16時30分 ●相談電話番号 ☎(921)1408 (2日間だけの相談専用電話) ●面接(要予約)相談会場 筑紫野市文化会館 ●相談内容 子育て、いじめ、ひきこもりなど20歳未満の子どもに関する悩み相談 ●面接相談事前予約・問い合わせ先 県青少年課 ☎(643)3388



サークル

会費など詳しくは各サークルに直接お問い合わせください。

自力整体

きちんと疲れを取るための健康法です。

●日時・場所 ▽第1・2・3火曜日、10時30分～12時 ▽紫公民館 ▽第1・2・3土曜日、18時～19時30分 ▽二日市コミュニティセンター ●問い合わせ先 廣瀬 ☎090(1510)0640 (20時まで)

絵画

洋画(油彩、水彩、その他の学習、制作。初心者から展覧会出品まで。

●日時 第2・4土曜日、13時～15時 ●場所 カミリーヤ ●対象 男女、年齢、経験問わず ●問い合わせ先 谷 ☎(928)8676 (18時以降)

1月の納税と納付

市・県民税	4期
国民健康保険税	8期
介護保険料	8期
後期高齢者医療保険料	7期

有料広告

健康アドバイス

健康づくりや育児について、保健師・管理栄養士・健康運動指導士が相談に応じます。

●日時 毎週火曜日(祝日を除く) 9時～12時・14時～16時(第3火曜日は17時～20時也可) ●場所 カミーリヤ
●申し込み方法 電話またはFAXで予約 ●申し込み・問い合わせ先 市健康推進課 ☎(920)8611 FAX(926)6006

からだところの健康ダイヤル

市健康推進課では健康づくりや育児についての電話相談を受けています。気軽に電話してください。

●相談電話番号 ☎(920)8611

育児相談

保健師・看護師・助産師・管理栄養士・歯科衛生士・保育士が子育てに関する相談に応じます。(計測のみ可)

●場所・日時 ▽生涯学習センター 1月6日(水) ▽カミーリヤ 1月20日(水) ※両日とも13時30分～14時30分 ●対象 就学前の子どもと保護者(予約不要) ●持参品 母子健康手帳 ●問い合わせ先 市健康推進課 ☎(920)8611

結婚相談

●日時 毎月第1・3日曜日、10時～15時 ●場所 カミーリヤ ●問い合わせ先 市社会福祉協議会 ☎(920)8008

心配ごと相談

●日時 毎週火曜日、10時～15時 ●場所 市福祉事務所相談室 ●問い合わせ先 市社会福祉協議会 ☎(920)8008

高齢者法律相談

●日時 毎月第2木曜日の13時30分～16時30分 ●場所 市役所第3別館介護保険課内相談室 ●相談員 県司法書士会指定の司法書士 ●申し込み方法 事前に電話で予約 ●申し込み・問い合わせ先 市介護保険課 ☎(923)1111

乳幼児健康診査

【対象者には個人通知をします】

4カ月児・10カ月児・1歳6カ月児の健康診査

○受け方 健診票が届いたら、通知文に記載の小児科医院へ予約する。 ※1歳6カ月児には、歯科検診票も入っていますので、歯科医院で受診してください。なお、歯科検診は歯がある程度生えてから受診することをお勧めします。 ○持参品 母子健康手帳、健診票

3歳児健康診査 ※受診は誕生日の翌月です。

○日時 1月14日(木)、28日(木)の13時～14時 ※対象人数の都合で月2回に分けて開催 ○場所 カミーリヤ ○持参品 母子健康手帳、健診票、尿

離乳食教室

○対象者 離乳食を始めようとしている赤ちゃん(生後4カ月～8カ月)とその家族 ○定員 20組 ○日時 2月19日(金)の10時～11時30分 ○場所 カミーリヤ ○内容 離乳食の講話と試食 ○料金 100円 ○申し込み方法 電話またはFAXで「教室名・日程・氏名(保護者と赤ちゃん)・住所・電話番号・赤ちゃんの生年月日」をお知らせください。 ※赤ちゃんに食物アレルギーがある場合は、申し込み時にお知らせください。 ○受付開始 1月4日(月)、9時～ ○持参品 母子健康手帳、筆記用具

申し込み・問い合わせ先
健康推進課 ☎(920)8611 FAX(926)6006

緊急漏水時の水道当番業者

1月前半の水道当番業者

日 時	業 者 名	電話番号
1月1日	(株)一新工業	昼:☎(922)8111 夜:☎(925)7717
1月2日	(株)朝日プラント	昼:☎(924)1536 夜:☎090(5285)9803
1月3日	(株)カワキタ	☎090(5289)1268
1月4日	中央設備(株)	☎(923)1144
1月5日～1月10日	シージー設備(株)	☎(925)7564
1月11日～1月15日	(有)平山設備工業	☎(923)1468

●問い合わせ先 上下水道部施設課 ☎(923)7112

有料広告

きゅうじつ とうばん い 診療時間は9時～17時
休日の当番医 (小児科は9時～23時・歯科は9時～16時)

※病院などの都合で変更されることがありますので、市役所または
 消防署☎(924)5034で事前に確かめてください。

1月1日(金)

▷ 内	筑紫南ヶ丘病院	大野城市	(595)0595
▷ 外	福岡徳洲会病院	春日市	(573)6622
▷ 産	まわりウィメンズクリニック	春日市	(596)9111
▷ 小	福岡徳洲会病院	春日市	(573)6622
▷ 歯	休日急患歯科診療所	春日市	(571)0118

1月2日(土)

▷ 内	済生会二日市病院	湯町	(923)1551
▷ 外	済生会二日市病院	湯町	(923)1551
▷ 産	あまがせ産婦人科医院	大野城市	(572)5503
▷ 小	福岡徳洲会病院	春日市	(573)6622
▷ 歯	休日急患歯科診療所	春日市	(571)0118

1月3日(日)

▷ 内	福大筑紫病院	俗明院	(921)1011
▷ 外	福大筑紫病院	俗明院	(921)1011
▷ 産	まなべ産婦人科医院	大野城市	(571)4307
▷ 小	福岡徳洲会病院	春日市	(573)6622
▷ 歯	休日急患歯科診療所	春日市	(571)0118

1月10日(日)

▷ 内	済生会二日市病院	湯町	(923)1551
▷ 外	済生会二日市病院	湯町	(923)1551
▷ 産	永川産婦人科医院	紫	(922)3164
▷ 小	福岡徳洲会病院	春日市	(573)6622
▷ 歯	休日急患歯科診療所	春日市	(571)0118

1月11日(祝)

▷ 内	原病院	大野城市	(581)1631
▷ 外	なかむら整形外科	原田	(926)3900
▷ 産	早瀬川医院	二日市中央	(924)3531
▷ 小	福大筑紫病院	俗明院	(921)1011
▷ 歯	休日急患歯科診療所	春日市	(571)0118

なお、内科と外科、小児科の平日夜間当番医については、消防署・市役所に
 問い合わせください。

▷ 市役所本庁	☎(923)1111
▷ 上下水道部業務課料金担当	☎(923)7111
▷ 上下水道部業務課給排水担当	☎(923)7172
▷ クリーンヒル宝満	☎(926)5300
▷ 筑慈苑(斎場)	☎(926)1892
▷ 筑紫野警察署	☎(929)0110
▷ 筑紫野消防署	☎(924)5034

ねん まつ ねん し やす
年末年始の休み

○休業日	土 26	日 27	月 28	火 29	水 30	木 31	金 1	土 2	日 3	月 4	火 5
市役所 ☎(923)1111	○	○		○	○	○	○	○	○		
筑紫地区公民館 ☎(926)2913				○	○	○	○	○	○		
山口コミュニティセンター ☎(922)2551				○	○	○	○	○	○		
山家コミュニティセンター ☎(926)2809				○	○	○	○	○	○		
御笠コミュニティセンター ☎(922)2601				○	○	○	○	○	○		
二日市コミュニティセンター ☎(920)5123				○	○	○	○	○	○		
筑紫南コミュニティセンター ☎(919)8400				○	○	○	○	○	○		
生涯学習センター ☎(918)3535			○	○	○	○	○	○	○		
市民図書館 ☎(928)4343			○	○	○	○	○	○	○		
歴史博物館 ☎(922)1911			○	○	○	○	○	○	○		
五郎山古墳館 ☎(927)3655			○	○	○	○	○	○	○		
勤労青少年ホーム ☎(925)4801			○	○	○	○	○	○	○	○	○
農業者トレーニングセンター ☎(923)6290			○	○	○	○	○	○	○	○	○
陸上競技場			○	○	○	○	○	○	○		
山家スポーツ公園 ☎(926)6636			○	○	○	○	○	○	○		
総合公園 ☎(929)0676			○	○	○	○	○	○	○		
総合運動広場 ☎(929)0676			○	○	○	○	○	○	○		
竜岩自然の家 ☎(921)3455			○	○	○	○	○	○	○		
総合保健福祉センターカミリーヤ ☎(920)8000			○	○	○	○	○	○	○		
老人福祉センター			○	○	○	○	○	○	○		
歩行プール			○	○	○	○	○	○	○		
トレーニング健康測定室			○	○	○	○	○	○	○		
文化会館 ☎(925)4321				○	○	○	○	○	○		○
御前湯 ☎(928)1126							○				
自転車保管所 (二日市・立明寺・原田)				○	○	○	○	○	○		