

### 目次 CONTENTS

- 03 チームちくしの 拳志会  
コミュニティバス「つくし号」
- 04 みんなを乗せて運行中！  
移動市長室
- 06 筑紫野市内五中学校PTA役員(さくらの会)  
NEWS PICK UP
- 08 ・風しん予防接種の費用を市が負担します  
・国民年金保険料 産前産後期間の免除制度が始まります  
・狂犬病予防集団注射を実施します
- 10 地域コミュニティってなんじゃらほい？
- 11 ちくしのクリップ                      14 市役所からのお知らせ
- 12 生涯学習情報「もやい」            19 お知らせコーナー



今号の表紙

コミュニティバス「つくし号」がカミーリヤを出発してすぐの「諸田東」交差点付近では、きれいな菜の花が咲いています。(2月25日撮影)

菜の花は諸田区の住民で構成するボランティア団体「諸田花いっぱい」が育てたものです。

景観美化活動は年間を通して行われ、菜の花の季節を過ぎると、ポピー、ヒマワリ、コスモスなどの花の鑑賞を楽しむことができます。

「つくし号」については4、5ページで紹介しています。

#### ●自分に合った食事量を食べる

手を使って適量を知ることができる「手ばかり食事法」を実践しましょう！



#### ●主食、主菜、副菜をバランスよく食べる

特に副菜である野菜が不足しています。大人も子どもも1日5皿食べましょう。



#### ●砂糖、油、塩の取りすぎに気をつける

砂糖(Sugar)・油(Oil)・塩(Salt)の頭文字を取って、「S・O・S食品」といいます。取り過ぎると「SOS」と体が悲鳴を上げてしまいます。



※手ばかり食事法などの詳細はホームページで見ることができます。



は知っていますか？ 国  
世代に広がっていること  
代に広がっていますが、近年若い  
育コラムもいよいよ最終  
回です。  
今、生活習慣病になる  
人が多いことが問題視さ  
れていることが、近年若い

て振り返りましょう。  
の調査では、高校生の4  
割以上が高血圧や高血糖  
などの生活習慣病の症状  
が出ており、深刻な問題  
となっております。  
自分自身や家族の健康  
のために次の項目につい

食育コラム  
「いただきます！」

