

国・県などから

平成22年度国家公務員採用Ⅲ種・税務職員募集

人事院地方事務局(所)が実施。詳しくは問い合わせを。

- 受験資格 平成元年4月2日〜平成5年4月1日生まれの人
- 試験の程度 高等学校卒業程度
- 受付期間 6月22日(火)〜同29日(火)の消印有効
- \*郵送は同29日(火)の消印有効

●申込先 希望する受験地の人事院地方事務局(所)

●第1次試験日 9月5日(日)

●第2次試験日 10月14日(木)〜同21日(木)のうち指定する日

\*国税庁ホームページ <http://www.nta.go.jp/>にも募集内容を掲載

●問い合わせ先 香椎税務署総務課 ☎092(661)1031

▽福岡国税局人事第二課 ☎092(411)031

県障害者スポーツ大会

県と県障害者スポーツ協会が開催。参加無料。

●日時 7月17日(土)午前9時45分開会

●会場 クローバープラザ(春日市)

●内容 知的障がいのある部、身体障がいのある部の部

●種目 自由形、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライ、リレーほか

●対象 小学5年生以上の知的障がい者か身体障がい者

●申込方法 6月24日(木)までに、所定の申込書に必要事項を記入して、同協会(〒816-0804/春日市原町3-1-7/クローバープラザ受箱15号)へ郵送か、ファックス☎092(582)5228で申し込む

【ときめきスポーツ大会】日時 9月11日(土)午前10時〜午後5時

●会場 久留米総合スポーツセンター、ユースポウル久留米

●種目 陸上競技(短・中距離走(個人・リレー)、立幅跳び、走

幅跳び、ソフトボール投げ、ジャベリックスローなど)、卓球、ボウリング、フライングディスク

●対象 15歳以上の知的障がい者

●申込方法 6月21日(月)までに、所定の申込書に必要事項を記入して、市役所福祉課へ申し込む

\*施設や特別支援学校在籍者は各施設、学校に問い合わせを

【共通事項】●所定の申込書は、市役所福祉課に設置

●問い合わせ先 同協会 ☎092(582)5223

予防接種を受けましょう

日本脳炎、麻しん・風しん

●問い合わせ先 健康づくり課 ☎(36)1187

【日本脳炎の予防接種】市では、予防接種による健康被害の問題など、積極的な勧奨を差し控えていきましたが、国が、昨年2月に承認した「乾燥細胞培養日本脳炎ワクチン」の安全性などから予防接種の積極的な勧奨を再開。そのため、市でも平成22年度は3歳児を対象に、予防接種の積極的な勧奨を再開します。

なお、3歳を超えた子どもで予防接種を受けていない人も、生後90カ月までは公費(無料)で接種できます。接種を希望

する場合は、かかりつけの医療機関などに予約して、接種してください。また、接種の差し控えて、予防接種(第1期〜3回、第2期1回)を完了していない子どもの接種については、今後国で経過措置の実施などが検討されます(自己負担による接種は可能)。

●第1期の接種

▽1回目 生後6カ月〜90カ月の間に接種

\*標準的な接種開始時期は3歳

▽2回目 1回目接種後6日〜28日の間に接種

▽3回目(追加) 2回目の接種からおおむね1年後に接種

●第2期の接種(9歳〜13歳未満) 現在、「乾燥細胞培養日本脳炎ワクチン」の第2期予防接種は、ワクチンの有効性や安全性などの確認段階のため、使用が認められていません。第2期予防接種を希望する人は、ワクチンが使用可能となるまで待つ必要があります。

【麻しん・風しん(MR)の予防接種】「麻しん(はしか)」「風しん(三日はしか)」の感染予防のため、予防接種を受けましょう。2回の予防接種を受けることで生涯免疫を獲得できる

種類	平成22年度予防接種対象者
MR1期	接種時の年齢が1歳の人(生後12〜24カ月未満の人)
MR2期	平成16年4月2日〜平成17年4月1日生まれの人(来年度小学1年生になる人)
MR3期	平成9年4月2日〜平成10年4月1日生まれの人(中学1年生相当者)
MR4期	平成4年4月2日〜平成5年4月1日生まれの人(高校3年生相当者)

\*MR3・4期は、平成24年度までの特例措置

\*接種期限は平成23年3月31日まで。期限を過ぎると自己負担になるので注意を

【お問い合わせ先】健康づくり課 ☎(36)1187

公園はみんなのもの マナーを守って利用しましょう



●問 近くの公園に散歩に出掛けました。あまりにひどい光景に驚き、怒りがこみ上げてきました。公園内のベンチ周辺に食べ散らかしたゴミが散乱していましたが、地域の方がごみ袋を持って片付けていました。住みよい環境を守るためにも、市民への啓発をお願いします。(男性・自由ヶ丘)

●答 ご意見ありがとうございます。市では、市民のみなさんに気持ち良く公園を利用してもらえようように、市内176の公園の維持管理に取り組んでいます。



公園内に散乱したごみ

●問 犬のふんやごみを放置したまま帰る人がいて、市へ苦情が多数寄せられています。犬のふんは飼い主の責任で必ず処理し、ごみを持ち帰るなど、マナーを守って公園を利用してください。公園は市民みんなのもので、市民のみなさん

●答 犬のふんやごみを放置したまま帰る人がいて、市へ苦情が多数寄せられています。犬のふんは飼い主の責任で必ず処理し、ごみを持ち帰るなど、マナーを守って公園を利用してください。公園は市民みんなのもので、市民のみなさん

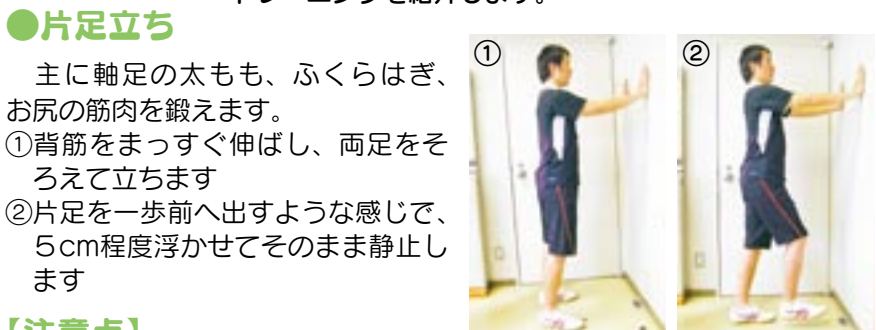
- ▽公園の破損や汚損
- ▽竹木伐採、植物採取
- ▽鳥獣魚類の捕獲や殺傷
- ▽張り紙やポスター、広告などの表示
- ▽立入禁止区域への立ち入り
- ▽指定場所以外への車両の乗り入れや駐車
- ▽バーベキューや花火などの火気使用
- ▽リードをつけていない犬の散歩など
- 以上の規則を守って正しく利用してください。

●【お願い】市では、「市長への手紙」を通して市民のみなさんと意思の疎通を図り、適切に対応したいと考えています。内容や送信者の事情などの確認のため、直接、送信者に問い合わせる場合がありますので、住所、氏名、電話番号などの必要事項を明記してください。

●問い合わせ先 情報政策課広報係 ☎(36)1055

元気のツボ 転倒防止のための運動

高齢者が転倒する原因の一つとして、脚筋力の低下が考えられます。脚筋力が低下すると、歩く時に「歩幅が狭い」「すり足」などになり、わずかな段差でもつまずいてしまいます。そこで今回は、転倒による骨折などのけがが防止と、バランス能力の向上が期待できる脚筋力のトレーニングを紹介し



- 片足立ち 主に軸足の太もも、ふくらはぎ、お尻の筋肉を鍛えます。
  - ①背筋をまっすぐ伸ばし、両足をそろえて立ちます
  - ②片足を一步前へ出すような感じで、5cm程度浮かせてそのまま静止します
- 【注意点】
- ▽背筋をまっすぐ伸ばしましょう
  - ▽転倒予防のため、必ず固定された壁や柱、いすの背などに手をつけてみましょう
  - ▽最初は10秒〜20秒程度、慣れてきたら30秒〜60秒程度でしましょう
  - ▽脚を高く上げるほど強度が高くなります。最初は5cm程度の低い位置から始めてみましょう
  - ▽左右交互にしましょう

片足立ちは、下半身の筋力強化やバランス能力を養うだけでなく、骨を強くする効果があるといわれています。転倒防止と骨粗しょう症予防に効果的なトレーニングといえます。また、片足立ちは、場所を必要としないため自宅でも簡単にできます。まずは、短い時間からチャレンジしてみてください。

●問い合わせ先 宗像ユリックス・アクアドーム ☎(37)1377