



# みなみ

毎月15日号は南区版が2ページになりました!

区役所電話番号案内 TEL 561-2131

編集 地域支援課 TEL 559-5017 FAX 562-3824

期=日時、開催日、期間 所=場所 問=問合せ  
F=ファクス 対=対象 定=定員 料=料金、費用  
託=託児 申=申込み 開=開館時間 休=休館日



▲那珂川を元気に泳ぐカモ (的場橋から撮影)

## ホタルが戻ってくるようお願いをこめて 南区の財産、那珂川をきれいに

### 校区を越えて 協力

「那珂川に清流とホタルをよみがえらせる会」(通称南区ホタルの会)主催の那珂川周辺の清掃が3月30日に行われました。同会は水の汚染によりホタルがいなくなってしまう那珂川にホタルを呼び戻そうと平成9年に設立され、河川の清掃活動やホタルの幼虫の飼育と放流などを行っています。年2回実施している河川清掃には同会会員のほか日佐・塩原・高木・弥永・弥永西・横手・三宅・宮竹校区の住民が参加しています。今回は春の暖かな陽気の中、約200人が河川周辺のごみを拾いました。弥永西校区からは弥永西小学校の児童約40人が参加。児童たちは、不法投棄されたごみの多さや種類に驚きながらも、大きなごみを協力してごみ袋に入れていました。同校区子ども会のリーダーを務める三苦拳瑠くん(11)は「学校の授業で環境のことを勉強しました。ごみを捨てるのはよくないと思います」と話していました。



(左端が三苦くん)

▼収集したごみはきちんと分別!

またホタルの会の清水傳(会長80)は「地域の皆さんの協力もあり、会が発足した当初と比べると川の周辺のごみも少なくなりました。これからもこの活動は続けていきたい」と話していました。

### 人工ホタル川

那珂川河畔公園内(南区日佐五丁目)には、平成16年に地域と区が協力して整備した人工のホタル川があります。現在はホタルの会が中心となって維持管理を行っています。毎年6月上旬にはホタルが飛び交い、幻想的な風景が広がります。



【アクセス】西鉄日佐五丁目バス停から徒歩約4分

## 新 日佐公民館が完成!

移転・建て替え中だった日佐公民館が新しく生まれ変わり、6月1日から利用できます。段差を無くしたバリアフリーの館内には、老人いこいの家が併設されています。



この敷地には以前農作物のビニールハウスがありました。そのときに使われていた給水ポンプがリニューアルされ(写真右)、今後も緊急時などに利用されます。

☎日佐公民館(南区的場二丁目17-6 ☎591-5542 ☎591-6096)

## 国民年金保険料学生納付特例の申請はお早めに!

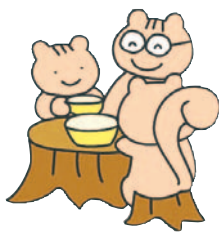
大学や専門学校などの学生は、在学中の保険料の納付が猶予される「学生納付特例制度」を利用できます(所得制限あり)。申請は毎年度必要ですので利用する人は、年金手帳・学生証・印鑑を持って区保険年金課国民年金係(25番窓口)へ。  
☎区保険年金課国民年金係(☎559-5155 ☎561-3444)

## 見直しましょう子どもの生活リズム♪ ～朝ごはん編～

子どもたちが健やかに成長していくためには、「適切な運動・食事・十分な睡眠」が必要です。区は平成18年度から幼児期からの子どもの生活リズム向上を目的にさまざまな取り組みを行っています。今回は朝ごはんの大切さについてお話しします。

### 朝ごはんのチカラとは…

- ◇体温を上げ、活発に動くことができ、集中力を高めます。
- ◇体のリズムを整えます。
- ◇心の安定をもたらします。
- ◇脳へ栄養補給し、頭の動きをよくします。
- ◇排便を促します。
- ◇朝食を抜くと肥満の原因になります。



ぐっすり眠って、たっぷり遊んで「おなかすいた!」という気持ちを感じることが、食欲や食べ物への興味につながっていきます。1日の食事とおやつの時間を決めましょう。また朝ごはんを食べると、目覚めもぐ〜んとよくなってきます。朝ごはんは大人にとっても大切。なるべく家族と一緒に食べるという習慣を心がけましょう。

### 南区の幼児の生活習慣は…?

区は幼児の生活習慣の実態を把握するため平成20年11月から12月に3歳児健診を受けた子どもの保護者を対象に「生活リズムアンケート調査」を行いました。その中から朝ごはんに関する調査結果を紹介します。

- ①朝ごはんを毎日食べる子どもの割合は約9割でした。
- ②夜10時以降に寝る子どもは、朝ごはんを食べない傾向にあります。
- ③保育園・幼稚園に通園している子どもの方が、通園していない子どもよりも朝ごはんを毎日食べる割合が低い状況でした。

以上のアンケート結果を踏まえ、区では今年度も子どもたちが幼児期からよりよい生活リズムが身に付くような取り組みを行います!

☎区地域保健福祉課(☎559-5133 ☎512-8811)

## 肉の生食にご注意を!

牛・豚・鶏の消化管内には、カンピロバクターや腸管出血性大腸菌などの食中毒細菌が存在することが多く、処理される過程で食肉に付着すると食中毒の原因となります。食中毒予防のため乳幼児、高齢者のほか抵抗力の弱い人は、鶏刺しやレバ刺などの生肉を食べないようにしましょう。

食中毒細菌	主な原因食品	特徴
カンピロバクター	鶏刺し・タタキなどの生の鶏肉、生の牛レバー	鶏、牛、ペットなどが保有少ない菌量で発症
サルモネラ	食肉や卵などの畜産製品	家畜やペットなどが保有比較的少ない菌量で発症
腸管出血性大腸菌(O157など)	生の牛レバー、加熱不十分なハンバーグ	感染力が強く、ごく少量の菌量で発症 潜伏期間が長い(4~9日)人から人へと感染する場合があります

### ～食肉による食中毒を防ぐポイント～

- ①食肉は十分に加熱調理しましょう(中心部を75℃以上で1分以上加熱すれば、カンピロバクターや腸管出血性大腸菌などほとんどの食中毒細菌は死滅します)。
- ②生の肉にさわったら、よく手を洗いましょう。
- ③焼き肉などでは、「生肉をとるための箸(はし)」と「食べるための箸(はし)」の使い分けをしましょう。
- ④生肉の汁が、生で食べる他の食品や調理済みの食品にかからないようにしましょう。
- ⑤生肉に使った調理器具は、使い終わったらすぐに洗いましょう。洗った後に熱湯をかけると消毒効果があります。

☎区衛生課(☎559-5162 ☎541-9914)