平和への音色奏でる
被爆ピアノコンサート

被爆ピアノ「てをつなごう」コンサートが2月3日、ひかり幼育園で開かれ、園児や保護者ら約130人が世界の平和を願いました。

被爆ピアノは、広島市内のピアノ調律師・矢川光則さん（59歳）が所有者から依頼を受けて修理したものです。矢川さんは「ピアノに触れることで平和を考えるきっかけにしてほしい」とトラックに被爆ピアノを積んで全国を回っています。

この日で84回目の公演を迎えた矢川さん。「このピアノは、今から67年前に広島で原子爆弾を受けましたが、奇跡的に焼けずに残りました。今日はピアノの音色を聴いて平和を一緒に考えましょう」と園児たちに語りました。

コンサートでは、能智和子さん（赤間西）の歌や大曲テルコさん（自由ヶ丘）のオカリナ、上田和子さん（自由ヶ丘）と道山ひじりさん（赤間）のピアノで「ひなまつり」や「さんぽ」などを演奏。園児たちも元気に歌を合唱しました。

その他にも、北九州市在住の坂根啓子さんが「かわいそうなぞう」を朗読。最後は、福岡県出身のピアニスト・水上裕子（みなかみ・ひろこ）さんが、オリジナル曲「異国の河」とショパン「ノクターン」を演奏し、「被爆ピアノの音色は平和の種、平和の芽が世界で育ちますように」と願いを込めて閉演しました。

親子で参加した栗本知作子さんは「透き通るようなピアノの音色で平和について考えさせられ、オカリナの音に癒やされました」。ゆき菜ちゃん（6歳）は「ピアノはきれいな音でした。ぞうさんの話は、戦争でおなかがすいてかわいそうだった」と感想を話してくれました。

「今回のコンサートは、2年前に赤間コミセンでコンサートを開いた園の理事でもある神野正子さんからお話があり、何か不思議な縁と思って実現しました」と堤泰子園長。

1975（昭和50）年に当時無認可の同園を創設した前園長・細川厳さん（福岡教育大学名誉教授）は、広島に原爆が投下された翌日から、救護所で被災者の代わりに安否情報を伝える活動をしていたそうで、園と原爆は無関係ではありませんでした。「16年前に前園長が亡くなってからは、私が引き継いで『ありがとう』と感謝する心を大切にしています。これからも、子どもたちと平和について考えていきたい」と話していました。（市民記者・岩元賢一）

■問い合わせ先
ひかり幼育園
☎（33）5301

被爆ピアノの音色に聴き入る園児や保護者ら

特設人権相談

市では、家庭内のもめ事や隣近所とのトラブル、学校や職場でのいじめや差別など、人権にかかわるさまざまな問題を解決するために人権相談を実施。事前申込不要。

●日時　3月27日（火）午前10時～午後3時
●場所　市役所本館1階・応接室、第1相談室
●相談担当者　市人権擁護委員
■問い合わせ先
人権対策課
☎（36）1270

国・県などから

春休み 犬のしつけ方教室

●主催　宗像・遠賀保健福祉環境事務所
●日時　3月30日（金）午後1時受付、同1時30分～同4時実施
●場所　県宗像総合庁舎2階・大会議室（東郷）
●内容　講習とモデル犬の実演を通して対処法などを説明します
●講師　県動物愛護推進員（家庭犬しつけインストラクター）
●対象　犬を飼っている人、これから飼う人
●定員　先着30人
＊犬の同伴不可
●参加費　無料
■申込方法　3月23日（金）までに、同事務所保健衛生課☎（36）6098へ電話で申し込む

シベリア強制抑留者への特別給付金請求は3月31日（土）まで

●主催　独立行政法人平和祈念事業特別基金
●請求受付期限日　3月31日（土）
＊郵送は当日消印有効
＊電話受付はいずれも、祝日を除く月～金曜日と3月31日（土）の午前9時～午後6時
●対象　平成22年6月16日現在で存命の人で、日本国籍を有する人
＊同日以降に亡くなった人は相続人
■問い合わせ先
同基金事業部特別給付金認定担当
▽☎0570（059）204（ナビダイヤル）
▽☎03（5860）2748

平成24年 県保育士試験

●試験日
▽筆記試験＝8月4日（土）、同5日（日）
▽実技試験＝10月14日（日）
●受験申請書の受付期間　4月2日（月）～5月14日（月）
＊郵送は当日消印有効
＊受験申請書（試験の手引き）の請求受付は4月2日（月）から開始
●受験申請書の請求・提出先　社団法人全国保育士養成協議会保育士試験事務センター（〒171・8536／東京都豊島区高田3・19・10）
＊詳しくは同協議会HP http://www.hoyokyo.or.jp/を参照

4月1日（日）から森林の所有者になった人は届け出が必要に

●内容　森林法の改正に伴って4月1日（日）から、森林の土地所有者となった人は市町村への届け出が義務付けられます
●対象　個人・法人を問わず、売買や相続などによって森林の土地を新たに取得した人
＊国土利用計画法に基づく土地売買契約の届け出を提出している人は対象外
●届出期間　土地の所有者となった日から90日以内
●必要書類
▽登記事項証明書か、土地売買契約書など権利を取得したことが分かる書類
＊いずれも写し可
▽土地の位置を示す図面
●届出先　取得した土地のある市町村
■問い合わせ先
▽県森林保全課
☎092（643）3545
▽市自然環境課
☎（36）1130

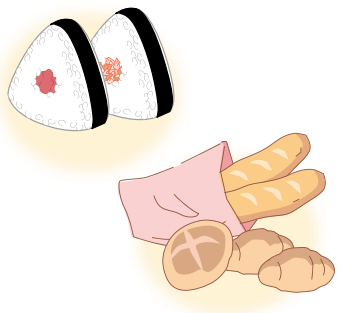
元気のツボ

運動の前後は食事に気配り

アクアドーム

運動前、運動後に摂取する食事で、効率良く運動ができることを知っていますか？　今回は、運動前後の食事内容を紹介します。

●運動前は炭水化物（糖質）を中心とした食事



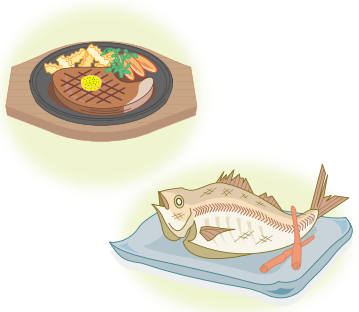
体を動かすエネルギー源である糖質が不足した状態では、低血糖や持久力不足となり、効率の良い運動ができません。

血糖値は、食事をして1時間30分～2時間後に一番高くなるといわれています。このタイミングで運動をすることで、血糖値のコントロールにつながり、糖尿病の予防や改善が期待できます。

糖質には、脂肪を燃やす燃料のような働きがあります。脂肪の燃焼をスムーズに促すためにも、ご飯やパンなどの炭水化物（糖質）を適量摂取して運動しましょう。

＊食後すぐの運動は消化の妨げになり、腹痛などを伴うことがありますので注意してください

●運動後はタンパク質を中心とした食事



肉類や魚類、大豆製品などに含まれるタンパク質には、運動中に損傷した筋肉を修復する働きがあるため、筋肉痛の予防につながります。

また、タンパク質は、多くのアミノ酸でできています。そのため、アミノ酸の摂取によって疲労回復の効果が期待できます。

＊疲れている時は、胃や腸の消化力が低下します。食材を煮込んだり加熱したりするなど、調理法を工夫して消化の良いものを食べましょう

■問い合わせ先　宗像ユリックス・アクアドーム　☎(37)1377