



市から

自治公民館活動 研修会

市では、災害時に求められる自治会、自治公民館のあり方や役割について理解を深めるために研

修会を開催します。参加無料。事前申込不要。日時 11月28日(月) 午後7時30分～同9時 会場 市役所北館1階・103会議室

特設人権相談

市では、家庭内のもめごと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、人権に関わるさまざまな問題を解決するために人権相談を実施します。相談無料。

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

むなかた農業体験 イベント参加者募集

市内でグリーンツーリズムを実践している農家や市で組織する「ふるさと宗像ネットワーク」では、農業に対する理解を深めてもらうことを目的に、体験イベントを開催。

午前9時～午後1時 集合場所 吉田公民館 内容 もちつきなど *昼食付き 参加料 中学生以上 1000円

学童保育所 冬休み期間中の入所児童を募集

小、日の里西小 対象 共働きなどの理由で保護者が家庭にいない児童 費用 9100円(利用料金7000円+おやつ1500円+保険料600円)



認知症研修会

今回の研修会の内容は「認知症と精神疾患(うつ症状)との関係について」や「治療に関する最新情報」などです。受講無料。事前申込不要。

発達支援研修会

主催 県宗像・遠賀保健福祉環境事務所 日時 11月30日(水) 午後5時～同6時30分 会場 宗像総合庁舎2階・大会議室(東郷)

ストレスを解消して健康に

ひと味違う

糖尿病予防教室「公開講座」

市では、平成20年から糖尿病予防教室を各地区で開催し、参加者のみなさんからたくさん意見をもらいました。

【主な意見】

▽糖尿病が動脈硬化を引き起こす恐ろしい病気だと知らなかった。勉強になった

▽食事と運動の大切さが良く分かった

▽糖尿病はストレス(脳疲労)が大いに関係すると聞いたので、ストレスとの関係が知りた

い 頭では分かっているけれど、なかなか続かないなど

そこで、市では、「健康に良いはずの行動がなぜ続かないのか」「ストレスと生活習慣病や生活行動との関係」に着目し、根本的な生活行動の部分から生活習慣病を予防するための講座を開催します。受講無料。

生活習慣病の軽減・予防できるBOOCS(ブックス)理論

今回は、生活に抑制を加えず心地良さを追求することで、生活の行動や習慣が正常化し、肥満などの生活習慣病の軽減・予防できるシステムBOOCS理論について講義

BOOCS理論は、九州大学名誉教授の藤野武彦さんが、同大学の健康科学センターと第1内科で臨床に当たっていたころから健康支援として取り組んできた実証実績に基づいた理論です。

BOOCSの効果 肥満治療では、実践した人の95・4パーセントが成功。「2原理3原則」に従った生活を実践した結果、次のような効果が確認されました。

- ▽体脂肪が減って体重が減る
▽コレステロールなどの血液検査値が正常になる
▽血圧が低下する
▽体や脳が元気になる
▽リバウンドがほとんどないなど

講座案内

日時 12月7日(水) 午後2時～同4時 場所 宗像ユリックス 2階・会議室1、2 講師 齊藤和之さん 定員 先着100人

申込方法 12月1日(木)までに、健康づくり課☎(36) 1187へ電話で申し込む

【講師プロフィール】

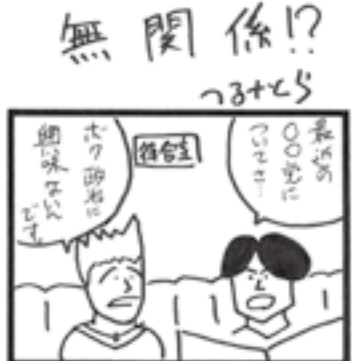


齊藤和之さん

▽昭和59年、自治医科大学医学部卒業、国立長崎中央病院(現国立長崎医療センター)で臨床研修の後、五島や対馬で離島医療を5年間経験
▽平成4年、自治医科大学附属大宮医療センター総合診療科助手
▽平成7年、福岡青洲会病院内科部長
▽平成15年、医療法人社団ブックス・BOOCSクリニック福岡院長

選挙(口メモ)

このコーナーでは、選挙に関する「口メモ」と「漫画」を紹介しています。



政治は遠い場所で行われているように感じられるかもしれませんが、私たちの日々の生活に関わる事柄も政治によつて決定されています。選挙などの政治家や政党を選ぶかは、私たちの未来の社会を選択することでもあります。

市選挙管理委員会(総務課内) ☎(36) 1375

開設場所 各学童保育所(市内各小学校の専用棟や教室)
*大島小、地島小を除く
▽北エリア 吉武小、赤間小、赤間西小、河東小、河東西小、玄海小、玄海東小
▽南エリア 東郷小、南郷小、自由ヶ丘小、自由ヶ丘南小、日の里東

開設時間 月 金曜日 午前8時～午後6時30分 土曜日 午前8時30分～午後5時
*受付時間は、月 金曜日 午後1時受付、同1時30分～同3時実施
会場 市役所北館1階・103会議室
講師 鹿井博文さん(もりもと病院院長)
問い合わせ先 みぢかネットワーク(酒井) ☎(62) 4333

対象 発達障がい児・者の家族、支援者
定員 先着80人
参加費 無料
申込方法 11月24日(木)までに、同事務所精神保健係☎(36) 2473へ電話で申し込む