

## 生涯学習サポーター登録希望者募集

生涯学習推進体制の充実を目指して、学校の授業、生涯学習講座、子ども会活動その他、地域の生涯学習の場にボランティアスタッフや指導者などとして協力していただける方、団体の活動をサポートしていただける方を『生涯学習サポーター』として、随時、募集(グループでも可)しています。

あなたの知識や経験、やる気を地域の活動にいかしてみませんか。

■募集対象 上毛町在住の方

■募集方法 教育委員会・たいへいの里(大平支所)・げんきの杜・西吉富コミュニティセンター・唐原コミュニティセンターに準備している「生涯学習サポーター登録申込書」を教育委員会窓口に持参してください。

●申し込み・問い合わせ先 教育委員会 教務課 社会教育係 TEL 72-3111(内線174)



## 法務局における「常設相談所」

福岡法務局行橋支局と行橋人権擁護委員協議会では、「常設相談所」を開設しています。

離婚、相続、家庭内のもめごと、隣近所とのトラブル、学校や職場におけるいじめ、差別など、悩みや困りごとがあればひとりで悩まずに、どのようなことでもお気軽にご相談ください。

なお、相談は無料で秘密は固く守られます。

■相談日 土・日・祝日を除く毎日 8:30~17:15  
※人権擁護委員への相談は毎週月・水・金 9:00~16:00

■場所 福岡法務局行橋支局 1 階 相談室  
(行橋市大橋二丁目22番10号)  
※電話でも相談できます。

全国共通電話番号 0570-003-110

■相談員 法務局職員または人権擁護委員

■相談方法 事前の予約は必要ありませんので、上記相談日に来庁またはお電話ください。

●相談・問い合わせ先  
福岡法務局行橋支局 総務係 TEL 0930-22-0476

## 職業訓練講座の開講

※各講座とも定員になり次第締め切ります。

【医療事務講座】

■訓練期間 5月9日~7月13日(月・水・金)

■場所 豊前地区職業訓練センター(八屋1926)

■対象者 希望者

■費用 受講料30,850円:別途テキスト代必要

■定員 20名

【職長・安全衛生責任者教育】

■訓練期間 5月10日~11日(木・金)

■場所 豊前地区職業訓練センター(八屋1926)

■対象者 企業の中堅社員

■費用 受講料10,280円~11,310円  
別途テキスト代必要

■定員 20名

●申し込み・問い合わせ先  
豊前地区職業訓練協会 TEL 82-1511



## 保健師だより

### 健康のための一步を踏み出してみませんか

今より10分多くからだを動かすだけで、健康寿命を延ばせるといわれています。

#### 1 気づく

体を動かす機会や環境は、身の回りにたくさんあります。それがいつなのか、どこなのか、ご自身の生活や環境を振り返ってみましょう。



#### 2 始める

今より少しでも長く、少しでも元気にからだを動かすことが、健康への第一歩です。

\*歩幅を広くして、少し早足で歩く

\*歩く、または自転車で移動する

\*テレビを見ながらストレッチをするなど、まずは始めてみませんか。



#### 3 達成する

目標は1日60分、元気にからだを動かすことです。ご自身に合った運動で体力アップを目指し、1日8,000歩を目標にからだを動かしましょう。高齢の方は1日40分が目標です。じっとしている時間を減らして、1日の合計で40分は動かしましょう。



#### 4 つながる

1人でも多くの人と、からだを動かすことを共有しましょう。一緒に行うことで、楽しさや喜びが増します。



普段から元気にからだを動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、ロコモティブシンドローム、うつ、認知症などになるリスクを下げることができます。今より10分多く、からだを動かしてみませんか。

## 救急車を呼ぶべきか迷ったら「#7119」

福岡県救急医療情報センターでは、急な病気やケガで、救急車を呼ぶかどうか迷った場合に、医療機関の受診や救急車の利用(119番通報)などについて看護師がアドバイスしています(24時間対応)。

電話機の『#』ボタンを押してから「7119」とダイヤルし、音声ガイダンスに従ってください。つながらない場合は、092-471-0099におかけください。

## 重症時は迷わずに119番をお願いします

●問い合わせ先  
福岡県保健医療介護部 医療指導課  
TEL 092-643-3273

## 平成30年度 県政モニター募集

■応募資格

県内在住の18歳以上(平成30年4月1日現在)でインターネットを利用できる人

※国・地方公共団体の議員、常勤の公務員、平成28・29年度県政モニター経験者を除く。

■任期 委嘱の日から平成31年3月末まで

■謝礼 活動実績に応じQUO(クオ)カードを進呈(上限3,000円)

■応募締切 5月31日(木)

※応募方法など、詳しくはお問い合わせください。

●問い合わせ先  
福岡県県民情報広報課 広聴係  
TEL 092-643-3103

福岡県 平成30年度県政モニター募集

検索

## 中津市立小児救急センター 受付時間などのお知らせ

■診療科 小児科

■受付時間 平日:19:00~21:30  
休日: 9:00~21:30

■対象者 乳幼児から中学生まで

■電話番号 26-0020(受診希望の方は21時30分までに受付してください)

※緊急入院が必要な状態と判断した場合は、中津市民病院で対応します。

※22時から翌8時30分は、中津市民病院の小児救急電話相談(☎22-6535)を利用することができます。(育児相談はできません。)

※外傷(打撲・骨折・熱傷・切り傷など)につきましては、日曜・休日の9時~17時は当番医院(外科)を、それ以外の時間帯は、お近くの救急告示病院を受診してください。

●問い合わせ先  
中津市民病院 相談支援センター(友野) TEL 22-2480

## 中津市民病院健康教室のご案内

中津市民病院では、がんを始めとする病気の予防・早期発見・治療に関する健康教室を開催します。どうぞお気軽にご参加ください。

■日時 4月21日(土) 14:00~15:00

■場所 中津市民病院 2階講堂

■演題 脳血管障害などの後遺症として手足のこわばりで悩んでいませんか

■講師 中津市民病院 脳神経外科部長  
古賀 広道氏

●問い合わせ先  
中津市民病院 相談支援センター(石川) TEL 22-6521

## 生涯学習講座「インターネット安全教室」

2月17日(土)、げんきの杜において生涯学習講座「インターネット安全教室」を開講し、15名が受講しました。公益財団法人ハイパーネットワーク社会研究所主任研究員原田美織さんを講師に招き、インターネットを安全快適に活用するにはどうしたらいいか、被害にあったときにはどうしたらいいかといった情報セキュリティの基礎知識をわかりやすく話していただきました。受講者からはパソコンやスマートフォンのセキュリティ対策について質問もあり、講師と活発に意見交換をしました。

## 「終活~エンディングノートの作り方~」

2月22日(木)、げんきの杜において生涯学習講座「終活~エンディングノートの作り方~」を開講し、30名が受講しました。県金融広報委員会金融広報アドバイザー安枝昭雄さんを講師に招き、最近話題の「終活」について、老後の生活設計やエンディングノートの書き方などについてわかりやすくお話をしていただきました。受講者の皆さんは老後の生活設計に強い関心を持った様子でした。