

広報 おごおり



お知らせ版



今号の主な目次

- がん検診について…2p
- くらしの情報…4p
- あすてらすフェスタ…7p
- その他のお知らせ…11p
- 休日診療、子育て、
相談、休館日…14p
- 献血・文化事業…16p

お月見会

10月4日

みくにっこアンビシャス広場と三国小校区協働のまちづくり協議会の共催でお月見会が開催され、来場者、出演者、ボランティア合わせて約450人が参加しました。ステージでは歌や昔語りなどが披露され、最後に月明かりの下でもちつき大会が行われました。つきたてのおもちに大人も子どもも舌鼓を打ちました。

自分のために、大切な人のために がん検診を受けましょう

●問合せ先 健康課健康推進係(総合保健福祉センター「あすてらす」内) ☎72-6682、80-2524

日本人のおよそ2人に1人が“がん”になり、3人に1人が“がん”で命を落としています

がんは遺伝するといわれていますが、実は、遺伝によりがんになる人は5%程度です。むしろ多くの原因は喫煙や食生活、運動などの生活習慣にあります。これらに気をつけて発がんリスクを下げる必要がありますが、生活習慣の改善を心がけたとしても、がんにかかるリスクをゼロにすることはできません。

そこで重要となるのが「がん検診」です。医学の進歩などにより、初期の段階で発見し、適切な治療を行うことで、非常に高い確率で命を救うことができるようになりました。しかし、日本のがん検診受診率は先進国の中でも最低レベルです。

平成25年度小郡市がん検診の結果

検診の種類	対象者数(人)	受診者数(人)	受診率(%)	がん発見者数(人)
肺がん・結核	17,693	3,793	21.4	1
大腸がん	17,693	3,741	21.1	3
胃がん	17,693	2,925	16.5	3
子宮頸がん	7,630	1,932	25.3	4
乳がん	8,014	2,075	25.9	3
前立腺がん	5,819	1,347	23.1	13



※小郡市がん検診でがんが見つかり、治療につながっています

がん検診受診率の目標は50%…まだまだ目標には達していません。
早期発見・早期治療のために定期的にごがん検診を受けましょう！

小郡市総合健診のご案内

今年度の日程も残り少なくなりました。早めに予約し、健診を受診しましょう。

健診項目：特定健康診査、若年者健康診査、胸部検診、胃がん検診、大腸がん検診、前立腺がん検診、子宮頸がん検診、乳がん検診、肝炎ウイルス検診

	日 程	受付時間	会 場
10月	28日(火)・29日(水)	8:30 ~11:00	総合保健福祉センター 「あすてらす」
11月	14日(金)・30日(日)		
12月	5日(金)※レディースデー 7日(日)		

※子宮頸がん検診、乳がん検診は11月末まで市内の指定医療機関でも受診できます。詳しくは、「平成26年度小郡市健康診査のご案内」または市ホームページをご覧ください

各がん検診の内容

肺がん検診

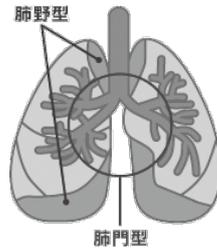
肺がんにかかる人は高齢になるにつれて増えています。発生した部位によって、肺野型と肺門型に分けられます。

検査方法

問診と胸部X線撮影を行います。撮影は約1分程度で終わります。

リスクが高い人

- ・喫煙指数（1日の喫煙本数×喫煙年数）が600以上の人
- ・40歳以上で6か月以内に血痰があった人



子宮頸がん検診

子宮頸がんは、子宮の入り口にできるがんで、20～30代に急増しています。多くの原因はHPV（ヒトパピローマウイルス）といわれています。HPVはごくありふれたウイルスで、感染ルートは主に性行為です。ほとんどの女性が一生に一度は感染するといわれています。多くは一過性の感染で済みますが、まれに細胞の異形成（前がん病変）に進み、その一部ががん化するケースがあります。検診では、前がん病変の段階で異常細胞を見つけます。子宮頸がんは検診を受けることによって95%以上予防できる「がん」です。



検査方法

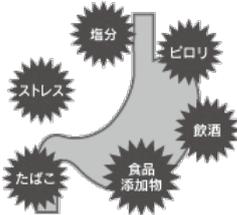
問診と子宮頸部の細胞を診断する方法で検査します。子宮入口の細胞をブラシでこすり取って顕微鏡で見る「細胞診」です。

胃がん検診

毎年新たに胃がんになる人は約10万人。胃がんの危険因子として、ストレスや塩分の摂りすぎ、飲酒や喫煙、ピロリ菌の感染など、環境要因の関わりが大きいと考えられています。集団検診で発見される胃がんは「早期がん」が多く、手術すれば100%近く治ります。検診による早期発見が大切です。

検査方法

問診と胃部X線撮影（バリウム）を行います。撮影は約4～5分程度で終了します。

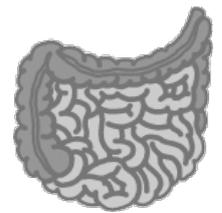


大腸がん検診

増え続けているがんの中でも、大腸がんの増え方は急激で、2020年には胃がんや肺がんを抜いてトップになると予想されています。「早期がん」ならほぼ100%治るといわれており、検診による早期発見が大切です。

検査方法

問診と便潜血検査を行います。便の微量な出血の有無を調べることにより、消化管内部の出血を知る検査方法です。



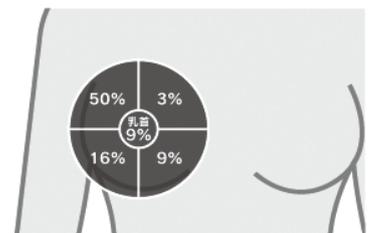
乳がん検診

女性が患うがんの中で最も多いのは乳がんです。食生活の欧米化が一因で、20人に1人の日本人女性が一生に一度は乳がんを患うと計算されています。乳がんは検診を受けるだけでなく、自己検診を習慣化することが奨励されています。毎月、生理が終わった1週間ぐらい後に（閉経した人は日を決めて）、乳房にシコリがないかどうか自分で検査しましょう。

検査方法

問診と視触診、乳房X線（マンモグラフィ）撮影で検査します。視触診は、専門医が乳房全体を手で触れて乳房の形、皮膚、乳頭、乳輪の異常やしこりの有無を診ます。診察にかかる時間は約10分程度です。マンモグラフィは、乳房を圧迫しながら薄く均等に広げて撮影するため、個人差はありますが、痛みを伴う場合があります。撮影にかかる時間は3分～5分程度です。

※生理前には、ホルモンの関係で乳房が張って、マンモグラフィ撮影時に多少痛むことがあります



乳がんのできる場所

女性再チャレンジ支援事業公開講座

02 「主婦力という
スーパーポテンシャル」

～女性のキャリアはいつでも再スタートできる!～

申問 生涯学習課社会教育係(内線523)

☎73-5222 ✉ogori-sg@awg.bbiq.jp

〒838-0142 小郡市大板井1180-1

シングルマザーの力になりたいとの思いから就業支援を目的に「キャリア・リード」を起業。「絶対に諦めない!」をモットーに頑張り、「志を見てくれる人がいる」ことが何よりの支えになったという佐藤さん。



「年齢・経験不足はデメリットではありません。今のあなたの情熱が武器となります」と女性の応援をしている佐藤さんの話は必聴です。

託児もありますので、ぜひご参加ください。

★日時 **11月27日**(木)

午前10時～正午

★会場 生涯学習センター

★講師 佐藤有里子さん(株式会社キャリア・リード代表取締役)

★定員 40人程度

★参加費 無料

★託児 あり(1歳以上の未就学児12人まで)

★託児費 1人200円

★申込方法

Eメール、ファクス、はがきまたは生涯学習センター窓口で①件名「公開講座」②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤電話番号⑥託児の有無⑦託児希望の場合、お子さんの氏名(ふりがな)、年齢、性別を記入し、申込み

※Eメール、ファクスで申込後、3日を過ぎても返信がない場合は、必ずご連絡ください

★託児申込締切 11月13日(木)

職員募集

01 校区公民館
非常勤嘱託職員
(社会教育指導員)募集

申問 生涯学習課地域学習係(内線522)

〒838-0142 小郡市大板井1180-1

★募集人員 1人

★勤務内容 公民館講座の企画、運営や公民館の施設管理など

※三国校区公民館に配属された場合にはサービスセンター業務(住民票や戸籍、納税証明等の発行)が兼務となります

★任用期間 平成26年12月1日～平成27年3月31日
(契約更新の可能性あり)

★勤務時間 週4日程度、シフト制。
土日祝日および夜間勤務(午後10時まで)あり。

★報酬 月額 145,000円

※健康保険、厚生年金、雇用保険、公務災害補償あり

★休暇 年次有給休暇のほか夏季休暇などの特別休暇(無休休暇を含む)あり

★受験資格 下記のすべてを満たす人

- ・社会教育活動への興味・意欲があり、地域活動などの経験がある人で、パソコンのワードやエクセルなどが不自由なく操作でき、文書作成ができる人
- ・普通自動車運転免許を持っている人で、日常の業務連絡などに自家用車を供することができる人
- ・市内に居住している人

★申込方法 市販の履歴書1通を持参または郵送

※胸から上の無背景写真を貼付

★申込期限 10月29日(水)必着
午前8時30分～午後5時
(土日を除く)

★試験日 11月18日(火)
午前9時30分～(予定)

★試験会場 生涯学習センター

★試験内容 作文・面接

※詳細については、後日、本人に通知します

お知らせ

05 平成26年分給与所得の
年末調整説明会

問 久留米税務署 ☎32-4461
(自動音声案内に従い、「当税務署にご用の方(2)」を選択してください)

- ★日時 **11月18日**(火)
午後1時30分～3時30分
 - ★会場 文化会館
 - ★対象 小郡市・三井郡大刀洗町・久留米市
北野町の徴収義務者(個人・法人)
 - ★注意
 - 1 「年末調整関係用紙」は、事前に郵送します
 - 2 説明会当日は、事前に送付した書類を必ず持参してください
 - 3 駐車場は混雑しますので、車での来場はご遠慮ください
- ※詳細についてはお問い合わせください

三井地区農業振興大会講演会

06 「10年先の
地域農業を創造しよう！」

問 農業振興課農政係(内線113)
JAみい農営センター ☎78-3037

- ★日時 **10月30日**(木)
午後2時～(受付1時30分～)
 - ★会場 大刀洗ドリームセンター
1階ドリームホール
 - ★内容
 - ①講演会
「地域農業を守り、繋いでいくために」
講師 森剛一さん
(森税務会計事務所 所長)
 - ②事例発表「ITを利用した栽培管理プロジェクト～信頼ある産地になるために～」
発表者 田中智大さん(北野町4Hクラブ)
- ※事前申込不要、入場無料
※来場者には、地元産米粉パン(限定300個)と小松菜のお味噌汁をプレゼント

子育て女性を対象とした就職支援

03 就職支援セミナー&合
同会社説明会in久留米

申 問 県子育て女性就職支援センター
(筑後労働者支援事務所内) ☎38-7579

- 地元求人企業からの説明や、お仕事探しに役立つセミナーを行います。
託児あり、履歴書・スーツ不要ですので、気軽にご参加ください。
- ★日時 **11月7日**(金)
午前10時～午後2時30分
 - ★会場 久留米市役所2階くろみホール
(久留米市城南町15-3)
 - ★費用 無料
 - ★託児 無料 定員20人(先着順)
- ※前日までに要予約

文化にふれあおう

04 市民文化祭
体験教室コーナー開催

問 文化会館 ☎72-3737

- ★日時 **11月8日**(土)・**9日**(日)
- ★会場 生涯学習センター会議室4(①、②)、
研修室1(③)

教室名	日 時	参加費
①こども いけばな 体験教室	8日 午前10時 ～11時	500円
②大正琴 体験教室	8日 午後1時30分 ～3時30分	無 料
③押し花 体験 コーナー	8日 午前10時～ 午後4時	無料 (2枚目 以降30円)
	9日 午前10時～ 午後4時	

※全て申込不要

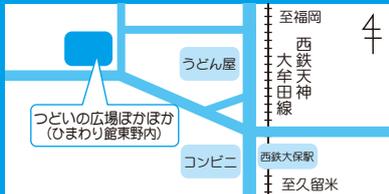
地域子育て支援拠点事業(小郡市)



☎ つどいの広場 ほかほか
☎ 75-7077
✉ tsudoi@san.bbiq.jp
〒 838-0106 小郡市三沢83-1
(ひまわり館東野内)

開室時間

月～土曜日 / 午前9時～午後4時
日、祝日、ひまわり館の休館日および年末年始はお休みです。利用は無料で、予約不要です。



つどいの広場 ほかほかは、就学前の乳幼児と、その保護者が一緒に遊べる楽しいひろばです。おもちゃや絵本をたくさん用意してお待ちしています。お子さんと一緒にぜひ遊びに来てくださいね。



親子一緒に、体を動かし、元気いっぱい、楽しく遊びましょう!

- 日時 11月8日(土)
午前10時～11時30分
- 会場 ひまわり館東野 大ホール
- 講師 山本周作さん(すばる保育園)
- 対象 就学前のお子さんと保護者
(お父さんの参加が出来ないご家庭は、お母さんの参加も可)
- 持参する物 水筒、タオル
- 参加費 無料(予約不要)



* 託児はありませんので、きょうだいで、赤ちゃんがいる人は、おんぶ紐などをお持ちください

のびのび通信

☎ 小郡市子育て支援センター
〒838-0127 小郡市大崎828-1
☎ 73-5041
✉ kosodatechien5041@suo.bbiq.jp
HP <http://www1.bbiq.jp/ogori.kosodate/>



小郡市子育て支援センターは、市内在住の未就園のお子さんとその家族のために、さまざまな事業を行っています。



のびのび教室 近くの会場へどうぞ 校区外の参加也大歓迎

0歳～就園前の親子対象 午前10時～11時30分

11月4日(火)	くろつち会館	立石(立石小)
11月11日(火)	美鈴が丘公民館	三国(のぞみが丘小)
11月18日(火)	ふれあい館三国	三国(三国小)
11月25日(火)	御原校区公民館	宝城(味坂・御原小)



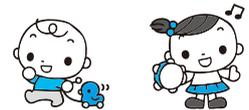
活動内容 秋探しの散歩(水筒、帽子、ビニール袋を持参)

のびのびオープンルーム

親子で自由に遊ぶ場交流の場☆楽しい遊びのコーナーがいっぱい!!

午前10時～11時30分(時間内に自由にご参加ください)

11月7日(金)	市武道場
11月21日(金)	あすてらす多目的ホール
11月28日(金)	御原校区公民館



のびのびキッズルーム

2歳半～就園前の親子対象
『お店屋さんごっこ』

11月14日(金)
午前10時30分～11時30分
(受付午前10時～)
ひまわり館東野ホール

※買い物袋を持ってきてください

のびのび広場

『親子あそびと紙ふぶきあそび』

11月6日(木)
午前10時30分～11時30分
(受付午前10時～)
あすてらす和室

講師 橋本里香さん
橋田里弥さん
(こぐま学園)



リフレッシュ講座

第5回 『寄せ植え』

11月20日(木)
午前10時30分～11時30分
御原校区公民館研修室

講師 杉山マリコさん
対象 未就園児の保護者20人
※保育あり(3か月からの乳幼児)
※材料費がかかります

11月6日(木)
午前9時～
電話受付開始

第11回

みんなで楽しく健康づくり

あすてらすフェスタ

第29回小郡市民の健康づくり大会



- 日時 10月26日(日) / 10:00~15:00
- 会場 あすてらす
- 主催 小郡市民の健康づくり推進協議会・小郡市・関係団体

コーナー名	時間	会場	内容
1 介護相談、福祉機器展示	10:00~15:00	2階 和室・各種教室	*介護相談「技術・用具」 *福祉用具の展示相談 *アイマスク、介護体験 *車いす体験
2 実践！介護教室	①10:00~11:30 ②13:30~15:00	2階 和室・各種教室	高齢者の疑似体験をもとに、高齢者から見える世界を体験 介護を受ける高齢者の立場に立ち、どういうケアの方法が良いのかを具体的に体験、実施 ※事前申込みを介護保険課(内線454)まで ※空き状況によっては当日も受け付けます
3 ボランティア 紹介・体験・登録コーナー	10:00~15:00	2階 ボランティア情報センター 2階 ボランティア活動室 2階 研修室1・2ほか	①要約筆記体験 ②点字体験 ③セラピューティック・ケア体験 ④手話体験 ⑤ボランティア団体パネル展示 ⑥ボランティア登録 ⑦綿菓子・ポップコーン販売 ⑧じょういわく販売コーナー
4 リサイクルバザー	10:00~15:00	2階 会議室3	*バザー品の販売 *サポネットおごりの活動内容などの掲示
5 認知症サポーター養成講座	10:30~12:00	2階 視聴覚室	認知症を正しく理解し、認知症高齢者とその家族の支援を行うサポーターを養成する講座(DVDや講義で構成された約1時間半の講座) ※講座終了後にオレンジリング(シンボルグッズ)を配付します
6 市民公開講座「在宅医療の実際」	13:00~14:30	2階 視聴覚室	田中政治さん(田中まさほるクリニック院長)による講演 (手話通訳・要約筆記あり) 自宅での介護や看取りについて
7 満天の湯無料体験	10:00~21:00 (受付は20:00まで)	1階 満天の湯	各コーナーを体験すると、係員がスタンプを押します。 スタンプを3つ集めると、「満天の湯」を無料で体験できます。 (有効期間は10月26日~28日の3日間)
8 脳の健康教室	10:00~15:00	1階 会議室2	脳のトレーニング
9 「みんなで楽しく健康体操」展示	10:00~15:00	1階 展示ホール	各教室の活動の様子をパネル展示
10 救急体験コーナー	10:00~12:00	1階 展示ホール 屋外 正面玄関西側	*三井消防署による心肺蘇生法(AEDなど)体験 *救急車搭乗体験
11 「夜はぐっすり！朝はニコリ！」	10:00~15:00	1階 展示ホール	基本的な生活習慣習得のための展示 *目で見て、触れて、健康に過ごすことについて学習 *布の絵本を通じた、日常生活の仕方
12 老人クラブ「いきいきクラブ体操」展示	10:00~12:00	1階 社協前	写真展示
13 赤い羽根共同募金	10:00~15:00	1階 エントランスホール 屋外	赤い羽根共同募金キャラクターによる募金活動
14 健母の地元野菜を使った元気のでるGOGO弁当&喫茶コーナー	11:00~ なくなり次第終了	1階 交流サロン	*地元の野菜を使用した弁当(汁もの付) *喫茶コーナー *活動紹介
15 健康増進プール無料体験	①10:00~12:00 ②13:00~15:00	1階 健康増進プール	水中ウォーキング無料体験(泳げなくても大丈夫！) ※対象者：高校生以上
16 家でもできる簡単体操体験	①10:15~10:45 ②11:15~11:45 ③13:15~13:45 ④14:15~14:45	1階 トレーニング室	無料レッスン ①腰痛らくらく体操 ②のびのびストレッチ ③腰痛らくらく体操 ④ボールdeリラックス ※対象者：高校生以上(定員：各15人)
17 障害福祉サービス紹介コーナー	10:00~15:00	1階 会議室1	*パネル展示 *障害福祉サービス事業所の紹介 *啓発パンフレットの配布
18 あすてらすクイズラリー	10:30~14:30	(受付場所) 1階 エントランスホール (会場)屋内 各コーナー	各コーナーに設置された健康や福祉についてのクイズに挑戦
19 障害者作業所販売コーナー	10:00~15:00	1階 エントランスホール	*各作業所で作っている物品の販売 *ボランティア・利用者の手作り品販売 *各作業所案内の配布
20 「いいな・いい歯週間」コーナー	10:00~11:30	1階 エントランスホール	*歯ブラシ・リーフレットの配布
21 「自分の適正カロリーを知ろう」	10:00~15:00	1階 多目的ホール	栄養士が適切な食事の摂り方をアドバイスします
22 まちの健康相談室 「からだメンテナンス」	10:00~15:00	1階 多目的ホール	①クイズコーナー 野菜計量クイズ、 野菜・果物の花(葉)あてクイズ ②ゲームコーナー お箸の達人(豆つかみ)ほか ③キッズコーナー おりがみ、ぬりえほか ④啓発コーナー 健診についての展示 ⑤体験コーナー 塩分体験、しおり作り
23 口腔がん検診	10:00~11:30 (受付は11:00まで)	1階 検診室1・2	*楠川仁悟さん(久留米大学病院歯科口腔外科教授)による 無料検診
24 食べものおりがみdeリース作り	10:00~15:00	1階 プレイルーム	*折り紙で食べものをつくり、それをリースに貼り付けて完成 (できたリースはお持ち帰り)小さいお子さま用に、あらかじめ折っている野菜折り紙もあります
25 体いきいき販売コーナー おいしい軽食コーナー	10:00~15:00	屋外 正面玄関西側	*馬油せっけん、きぼうの家の利用者の皆さんによる手作り小物 などの販売 *ホットドッグ、飲料などの販売(なくなり次第終了)
26 古紙リサイクル品販売	10:00~15:00	1階 正面玄関東側	古紙リサイクル品(ティッシュ、トイレトペーパー)の販売
27 アーチェリー体験	10:00~15:00	屋外 あすてらす東側	アーチェリーで集中力をきたえよう!

550円
コーヒー券付き
前売券販売中

このページをご持参ください（当日にフェスタ会場でも配布します）

第11回

あすてらすフェスタ

第29回小郡市民の健康づくり大会



みんなで楽しく健康づくり

日時 10月26日(日) 10:00~15:00



会場 あすてらす

市民公開講座「在宅医療の実際」

自宅での介護や看取りについて、専門医が分かりやすくお話しします。

★講師 田中政治さん (田中まさはるクリニック院長)

★会場 2階 視聴覚室
★時間 13:00~14:30
※手話通訳・要約筆記あり



健母の地元野菜を使った元気のGOGO弁当 & 喫茶コーナー

栄養バランスを考えた健康弁当を準備しています。手作りスイーツを食べることができる喫茶コーナーも併設します。ぜひお越しください。

★会場 1階 交流サロン
★時間 11:00~なくなり次第終了
★料金 550円(汁もの付)



コーヒー券付き前売り券を あすてらす「食の啓発コーナー」で販売中!



口腔がん検診

久留米大学病院 歯科口腔外科教授 楠川仁悟さんによる無料検診

★会場 1階 検診室1・2
※会場は土足厳禁です
★時間 10:00~11:30 (受付は11:00まで)



認知症サポーター養成講座

認知症を正しく理解し、地域で支えていきましょう!

★会場 2階 視聴覚室
★時間 10:30~12:00



実践!介護教室

高齢者の疑似体験をとおして、介護について考えましょう!

★会場 2階 和室・各種教室
★時間 ①10:00~11:30 ②13:30~15:00
※事前申込みを介護保険課(内線454)まで



「自分の適正カロリーを知ろう」

太っている? やせている? 標準体重を出してみよう! 栄養士が適切な食事の摂り方をアドバイスします。

★会場 1階 多目的ホール



体験・展示・販売など

★介護相談、車いす体験 福祉機器展示 介護相談、福祉用具の展示相談、アイマスク・介護体験、車いす体験

★脳健康教室 ★ボランティア 紹介・体験・登録コーナー 要約筆記体験

「小郡要約筆記の会・たなばた」点字体験「小郡点訳の会」手話体験「小郡手話の会」セラピューティック・ケア体験

「セラピューティック・ケアが」ボランティア登録、ボランティア団体パネル展示 綿菓子・ポップコーン販売

★じょいわーく販売コーナー 木工品・野菜・縫製品販売 ★古紙リサイクル品販売 たなばたロール・おりひめティッシュの販売

★障害福祉サービス紹介コーナー パネル展示、障害者福祉サービス事業所のパンフレット配布、ビデオ放映

★障害者作業所販売コーナー 各作業所で作っている物品の販売 ボランティア・利用者の手作り品の販売

★「夜はぐっすり! 朝はニコリ!」 基本的な生活習慣習得のための展示

★アーチェリー体験

★「みんなで楽しく健康体操」展示 日頃から運動を中心とした健康づくりに取り組んでいる市内15行政区の活動紹介

★老人クラブ 「いきいきクラブ体操」展示 写真展示

★救急体験コーナー 心肺蘇生法やAED(自動体外式除細動器)の使い方

★体いきいき販売コーナー 肌に優しい馬油せっけん、きぼうの家でとれたさつま芋、利用者の皆さんの手作り小物など

★おいしい軽食コーナー ホットドッグ、飲料などの販売(なくなり次第終了)

★リサイクルバザー 市民の方よりご提供いただいたバザー品の販売

★赤い羽根共同募金 募金者には粗品をプレゼント

★「いいな・いい歯」週間コーナー お口の健康に関するリーフレットと歯ブラシの配布

★売店「たけのこ」 当日500円以上お買い上げの方に粗品を進呈



無料体験コーナー

健康増進プール体験(水中ウォーキング体験)

★会場 1階 健康増進プール
★対象者 高校生以上
★無料開放時間 ①10:00~12:00 ②13:00~15:00
★持参するもの 水着、水泳キャップ、バスタオル



家でできる簡単体操体験

★会場 1階 トレーニング室
★対象者 高校生以上
★内容(定員各レッスン15人) 腰痛らくらく体操 1回目 10:15~10:45 2回目 13:15~13:45 腰まわりの簡単な筋力トレーニングやストレッチを行います。腰痛予防・改善に効果的! のびのびストレッチ 11:15~11:45 全身の筋肉をゆっくり伸ばしてリラックス。普段は伸ばさない筋肉を伸ばし、気分すっきり! ポールdeリラックス 14:15~14:45 ストレッチポールを使って肩や股関節まわりの筋肉をほぐし、肩こり腰痛を解消しましょう! ★持参するもの 屋内用シューズ、タオル

まちの健康相談室

テーマ「からだメンテナンス」

楽しく学んで、体験をして、自分の健康を振り返るきっかけにしましょう!

★会場 1階 多目的ホール
★内容 ①クイズコーナー 野菜計量クイズ、野菜・果物の花(葉)あてクイズ ②ゲームコーナー お箸の達人(豆つかみ)ほか ③キッズコーナー おりがみ、ぬりえほか ④啓発コーナー 健診についての展示 ⑤体験コーナー 塩分体験、しおり作り ※ご自宅のみそ汁の塩分測定ができます。ご希望の方はお椀1杯程度のみそ汁を持って来てください。



食べものおりがみdeリース作り

おりがみで好きな食べものを折って、自分だけのリースを作ろう! まだおりがみができない小さいお子さまでも楽しめます。

★会場 1階 プレイルーム



あすてらすクイズラリー

各コーナーを回って、健康や福祉についてのクイズに答えよう!

★受付 1階 エントランスホール
★時間 10:30~14:30

参加賞あり



駐車場が限られていますので、コミュニティバス(臨時運行)などの交通機関のご利用をお願いします。



★「満天の湯」無料体験★

有効期間 10月26日~28日
利用時間 10:00~21:00 (受付は20:00まで)

各コーナーを体験すると、スタンプを押します。スタンプを3つ集めると「満天の湯」を無料で体験できます。1枚(スタンプ3つ)で1人入場できます。 ※小学生未満は必要ありません ※入場制限をする場合があります ※タオルを持参してください

ここにスタンプを3つ集めてね!

スタンプ欄



第11回

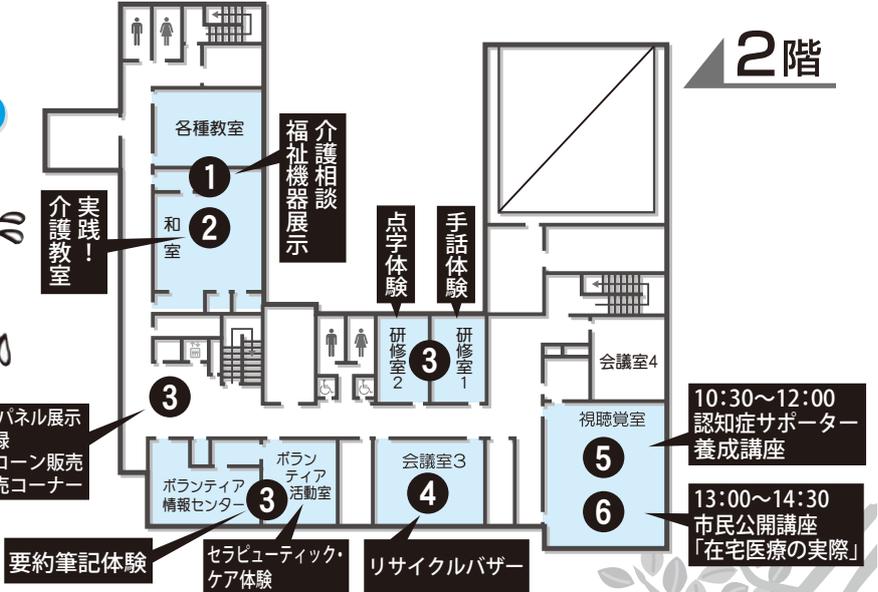
\みんなで楽しく健康づくり/\

あすてらす フェスタ

第29回小郡市民の
健康づくり大会



ボランティア団体パネル展示
ボランティア登録
綿菓子・ポップコーン販売
じょういわく販売コーナー



実践！
介護教室

介護相談
福祉機器展示

点字体験
手話体験

10:30~12:00
認知症サポーター
養成講座

13:00~14:30
市民公開講座
「在宅医療の実際」

要約筆記体験

セラピューティック
ケア体験

リサイクルバザー

家族風呂ふじ

家族風呂くす

「満天の湯」
無料体験

【売店だけのこ】
当日500円以上
お買い上げの方に
粗品を進呈

脳の健康教室

「夜はぐっすり！
朝はニコニコ！」

「みんなで楽しく
健康体操」展示

救急体験コーナー
心肺蘇生法(AEDなど)

「いきいきクラブ
体操」展示
健康の地元野菜を使った元気のてる
GOGO弁当&喫茶コーナー
老人クラブ

「自分の適正カロリー
を知ろう」

「口腔がん検診」

無料体験
健康増進プール

体験
簡単体操無料
家でもできる

救急体験コーナー
(救急車搭乗体験)

体いきいき販売
コーナー
おいしい軽食
コーナー

正面玄関

食べものおりがみde
リース作り

●問合せ先 総合保健福祉センター「あすてらす」☎72-6666内線123

お知らせ

窓口・電話受付時間
午前9時～午後5時
(土日休業)

「ミ・シ・ラ・ン・小郡」 2014～2015 消費者モニター募集

「ミ・シ・ラ・ン・小郡」の参加店を2店利用して、所定のアンケートにお答えいただきます。

募集人数 10人(応募多数の場合は選考)

申込資格 満18歳以上の人(高校生不可)

謝礼 3,000円

※モニター店利用時にかかる費用は自己負担です

申込方法 ①氏名②年齢③性別④住所⑤平日昼間連絡が

取れる電話番号を記入し、

はがき・ファクス・窓口で

申込み(電話での申込みも

可)

申込締切 10月31日(金)

※電話受付は30日(木)

【甲】小郡市商工会内ミ・シ・

ラ・ン・小郡消費者モニタ

ー係(〒838-0144

小郡市祇園一丁目6-2)

☎72・4121

☎72・4122

【F】72・4122

県地方史連絡協議会 講演会

毎年、各市町村の郷土史会

で持ち回り開催されている筑

後地区研究集会在小郡市で開

催され、併せて講演会が催さ

れます。講演後には油屋と周

辺の薩摩街道見学会を行います。

※参加無料

日時 11月8日(土)

午後1時30分～5時

会場 埋蔵文化財調査センタ

ー研修室

講演 「よみがえる薩摩街道」

～松崎宿油屋の歴史～

講師 片岡宏二さん(埋蔵文

化財調査センター所長)

【甲】小郡市郷土史研究会

☎75・4001

【秋のレコード鑑賞会】

最近あまり聴く機会がなく

なったレコードをJBL38セ

ンチのスピーカーで鑑賞しま

せんか。

自宅に眠っているSP(78

回転)、EP、LPのレコー

ドがありましたらお持ちくだ

さい。曲のジャンルは問いま

せん。リクエストもお待ちし

ています。

日時 11月1日(土)

午後1時30分～3時

会場 小郡交流センター1階

研修室1

定員 25人

リクエスト申込締切

10月25日(土)

【甲】小郡交流センター

☎72・2846

ウォークラリー大会

日時 11月8日(土)

午前10時～午後1時

会場 のぞみが丘小学校

内容 地域を知ろう!(クイ

ズを交えたまち歩き)

【甲】のぞみが丘生楽館

☎75・6607

第15回リパティフェスタ

大原中学校区の「人權のま

ちづくり」の一環として、大

原小・中学校、東野小学校の

子どもたちと地域の人たちが

一緒になって開催します。家

庭と学校、そして地域との豊

かなつながりを目指し、ステ

ージ発表や体験・展示・出店

などを通して交流します。

日時 11月8日(土)／午前11

時15分～午後2時15分

会場 大原中学校

内容 ステージ発表、体験・

展示(体育館)、消防放水・

消火訓練体験(運動場)、出

店(体育館周辺)

【甲】東野小学校(重松)

☎73・1780

11 広報おごおり お知らせ版 H26・10・15

県母子寡婦福祉大会

日時 11月9日(日)

午前10時30分～午後3時
(受付10時～)

会場 クローバープラザアリアナ棟2階大ホール(春日市原町3丁目1-7)

内容 ①式典②行政説明③記念講演会「子どもの自己肯定感を育むには」講師・鳥居徹也さん④活動報告など

参加料 200円(資料代)

託児 無料(1～6歳の未就学児、要予約)

託児申込締切 10月30日(木)

申 岡 県 母 子 寡 婦 福 祉 連 合 会

☎ 092・584・3922

小郡セタコーラス

ミニコンサート

日時 10月21日(火)

午後2時～

(開場1時30分)

会場 文化会館小ホール

入場料 無料

申 小 郡 セ タ コ ー ラ ス

(代表:寺田)

☎ 72・9130

平岡学園三校合同文化祭 「ちようしえくかい!」

日時 11月8日(土)・9日

(日)／午前10時～午後5時

会場 平岡学園キャンパス内

入場料 無料

平 岡 調 理 ・ 製 菓 専 門 学 校

★学生の創作料理・製菓作品の展示★イートインコーナー・焼きたてパン・スウィーツを販売!★目玉はスペシャル・フレンチをお手頃価格で!

平 岡 栄 養 士 専 門 学 校

★栄養相談や体力測定コーナー★学園名物手作り味噌やソーセージなどの販売★今年の特別テーマは「和食」をクロージアアップ!美味しくするために

なる情報満載!

平 岡 介 護 福 祉 専 門 学 校

★手話コーラスや手話ダンス、福祉劇は必見!介護体験や世界に一つだけのものを作る遊びリテーション、毎年恒例の癒しセラピーなど催し満載!

申 平 岡 学 園 文 化 祭 実 行 委 員 会

☎ 72・0002

小郡小・中合同バザー 「つなごろう みんなのWA!!」

日時 11月9日(日)／午前10時30分～午後0時50分

※10時から整理券配布

会場 小郡小学校体育館

内容 バザー品の販売、子どもコーナー、テント販売(たこ焼き、焼きそばなどを予定)

主 催 小 郡 小 P T A ・ 小 郡 中 P T A

申 小 郡 小 学 校

☎ 72・3044

立石小・立石中学校 PTA合同バザー

PTA合同バザー

日時 11月16日(日)

午前10時～11時30分

会場 立石小学校体育館

申 立 石 小 学 校

☎ 72・2543

立石中学校

☎ 72・2603

講習・講座

傾聴ボランティア養成講座

養成講座

寄り添うとは何か?「傾聴」を学ぶのではなく、「傾聴」から学び、体感する講座です。

日時 11月1・7・14・21日、12月5日／午前10時～正午

および11月22日～12月4日の希望日時(全6回)

会場 総合保健福祉センター
あすてらす2階

申 小 郡 市 ボ ラ ン テ ィ ア 情 報 セ ン タ ー

☎ 73・1131

市田主丸町益生田1125)
☎ 0943・72・1193
(月曜日休館)

健母の健康クッキング

日時 11月20日(木)

午前10時～午後1時
(受付9時30分)

会場 御原校区公民館
料理実習室

内容 風邪に負けない身体をつくらう

定員 市内在住者15人
(先着順)

※お子さん連れの人は、申込時にご相談ください

参加費 500円

持参するもの

エプロン・三角巾・筆記用具

申 岡 健 康 を 守 る 母 の 会

食の啓発コーナー
(あすてらす内)

☎ 72・6666内線140



QRコード



ふれあい館三国健康講座 ラジオ体操講習会

ラジオ体操は、短時間で無理なく効率よく全身を動かせる「究極の全身運動」です。ラジオ体操の1級指導者から、正しいラジオ体操を学びます。

日時 10月29日(水)
午前10時30分～正午

会場 ふれあい館三国
2階ホール

講師 NPO法人全国ラジオ体操連盟講師

受講料 無料

募集人数 30人(要申込)
※室内シューズ・タオル・飲み物を持参し、運動しやすい服装でお越しください

甲 園 ふれあい館三国
☎75・3392

講師 みい農業協同組合

定員 15人(要申込・先着順)
材料費 1,500円(3kg)

持参するもの エプロン、三角巾、みそ3kgが入る容器

②秋の落語会
春の落語会に続く第2弾!

日時 11月15日(土)
午前10時～11時30分

会場 ひまわり館東野ホール
出演 粗忽家酔書(そこつやよいしよ)さん

※入場料・申込不要

③陶芸教室(館外研修)
小石原焼の歴史や特徴を学び、マルワ窯で陶芸を体験します。

日時 11月21日(金)
午前8時50分 ひまわり館

午後5時 ひまわり館東野
東野集合(出発9時)

到着予定

ひまわり館東野講座

①みそ作り講座

地元小郡の大豆を使って、安心して食べられる無添加の減塩みそを作ります。

日時 11月13日(木)
午前10時30分～正午

会場 ひまわり館東野調理室

☎75・7066

久留米母子家庭等 就業・自立支援センター

就業支援講習会

①日商PC3級講座(Word)

日時 11月4・6・7・10・11・13・14・17・18・20・21・25・27・28日、12月1・2・4日

午後6時30分～8時30分

会場 久留米市男女平等推進センター能力開発室

対象 県内在住のひとり親家庭の保護者、寡婦

受講料 無料(テキスト代2,160円が別途必要)

定員 15人
託児 あり(無料)※要予約

申込締切 10月27日(月)

②食育セミナー
日時 11月15日(土)
午後1時～4時

会場 久留米市男女平等推進センター調理実習室

対象 県内在住のひとり親家庭の保護者、寡婦

受講料 無料

定員 15人

(応募多数の場合抽選)

託児 あり(無料)※要予約
申込締切 11月6日(木)

甲 園 久留米母子家庭等就業・自立支援センター
☎32・1140

②シニア向け

はじめてのパソコン体験
期間 11月18日(火)
21日(金)

午後1時15分～3時45分

内容 インターネットとワード作成(ワード)体験

対象 初心者
定員 19人

受講料 3,000円

③ワード入門
期間 11月6日～27日の月・木曜日/午後1時30分～4時30分

内容 ワードプロ(ワード)の基
本操作習得

対象 初心者
定員 19人

受講料 15,000円

申込方法 電話(先着順)
会場 甲 園 久留米地域職業訓練センター
☎44・5201

久留米地域 職業訓練センター講習会

①建設業経理士2級対策

期間 11月14日～3月6日の
火・金曜日および2月4・18・25日、3月4日

午後6時30分～9時

内容 建設業経理士2級合格のための基礎知識および問題演習

対象 受験者
定員 40人

受講料 36,000円

小郡近代俳句

四つ山の一つ高きに登りけり
昏れ残る夕顔しるきニ・三輪
鳴ききって鎮まる杜やつくつくし
島むすぶ橋また橋の大夕焼

荒金 久平
今村 典子
原口 勝子
溝上喜美子

お詫びと訂正 広報10月1日号28ページ「第22回チャリティヨガ教室」の日時に誤りがありました。訂正してお詫びします。

【正】10月19日(日)午前10時30分～正午

【誤】10月19日(日)午後2時～3時30分



母子健康手帳の交付

会場 間 あすてらす健康相談室 ☎72-6467

- [日 時]** 火～金(あすてらす休館日除く)
午前9時～11時30分(15分程度)
- [内 容]** 妊娠、出産、育児に関する制度の説明
- [持参品]** 妊娠届出書(会場にも備付あり)



健診・相談・教室

会場 申間 健康課健康推進係(あすてらす) ☎72-6666

11月の乳幼児健診

対象者には事前に通知します

種 類	期 日	対 象
4か月児	11月11日(火)	H26. 7生
10か月児	11月12日(水)	H26. 1生
1歳6か月児	11月13日(木)	H25. 5生
3歳1か月児	11月19日(水)	H23.10生

- [時 間]** 午後1時15分～2時15分
- [持参品]** 母子健康手帳、バスタオル

育児・発育相談

- 0歳～就学前の乳幼児とその保護者
- [日 時]** 11月20日(木)
午前9時30分～10時30分
- [内 容]** 身長・体重測定や育児相談
- [持参品]** 母子健康手帳、バスタオル

離乳食教室 11月11日(火)までに要申込・先着12組

- おおよそ生後4か月～1歳までの乳児とその家族対象
- [日 時]** 11月18日(火) 午後1時30分～3時30分
(受付 午後1時15分～)
- [内 容]** 離乳食についての講話、調理実習、
試食(保護者のみ)、個別相談、体重測定
- [持参品]** エプロン、三角巾、母子健康手帳、
ハンドタオル、おんぶひも、ミルクなど

ようこそ赤ちゃん教室

妊婦さんとその家族対象

- [第3回]**
- [日 時]** 11月14日(金) 午後1時30分～3時30分
- [内 容]** マタニティストレッチ
お産の経過について
おなかの赤ちゃんとお話をしよう(呼吸法)
- [持参品]** 母子健康手帳、筆記用具
- [第4回] 託児できます**
- [日 時]** 11月21日(金) 午後1時30分～3時30分
- [内 容]** 母乳育児について、新生児の特徴・扱い方
ハンドマッサージ(妊娠5か月以降の人)
- [持参品]** 母子健康手帳、筆記用具、タオル



休日の当番医

月 日	医療機関(診療科)
10月	19日(日) [内科]小郡三井医師会 休日診療センター [内科]丸山病院 [外科・内科]嶋田病院
	26日(日) [内科]小郡三井医師会 休日診療センター [外科]神代病院 [外科・内科]嶋田病院
11月	2日(日) [内科]小郡三井医師会 休日診療センター [外科]神代病院 [外科・内科]嶋田病院
	3日(月・祝) [内科]小郡三井医師会 休日診療センター [外科・内科]嶋田病院
	9日(日) [内科]小郡三井医師会 休日診療センター [外科・内科]嶋田病院
16日(日) [内科]小郡三井医師会 休日診療センター [内科]丸山病院 [外科・内科]嶋田病院	

医療機関名

小郡三井 医師会休日 診療センター	上岩田1246	☎72-5534 ☎73-1559
嶋田病院	小郡217-1	☎72-2236 ☎73-3313
神代病院	久留米市北野町 八重亀382-1	☎78-3177 ☎78-3918
丸山病院	山隈273-11	☎73-0011 ☎73-0014

夜間の小児救急

(診療時間午後7時～11時)
久留米広域小児救急センター
(久留米市津福本町422 聖マリア病院地域医療支援棟1階)

夜間小児救急医療電話相談

子どもの夜間の病気やけが
(相談時間午後7時～翌朝7時)
相談電話
プッシュ回線 **#8000**
ダイヤル回線筑後地区
☎37-6116





各公共施設一覧

電話番号のご案内	11月の休館日
あすてらす ☎72-6666 ☎72-6477	26水
あすてらす内プレイルーム ☎72-6666 ☎72-6477	11火~13木 19水、26水
生涯学習センター ☎73-2084 ☎73-5222	16日
文化会館 ☎72-3737 ☎72-3828	26水
図書館 ☎72-4319 ☎72-3501	17月、26水 ※3日(月)は臨時開館
人権教育啓発センター ☎☎80-1080	9日
古代体験館おごおり ☎75-7555 ☎75-2777	16日、17月 18火~21金(展示室のみ)
体育館 ☎72-2111内線555	19水、20木
運動公園 ☎75-2373 ☎75-2454	19水、20木
あすてらすサービスセンター ☎72-6666 ☎72-6477	1土、8土、15土、22土 23日、24月祝、26水、29土
みくにサービスセンター ☎75-3392 ☎75-3409	1土、8土、15土、16日 22土、23日、24月祝、29土
味坂校区公民館 ☎73-3858 ☎73-2912	16日
御原校区公民館 ☎72-9038 ☎73-0912	16日
くろつち会館 ☎73-2768 ☎73-4574	16日
ひまわり館東野 ☎☎75-7066	16日
のぞみがおか生楽館 ☎75-6607 ☎75-6617	16日
ふれあい館三国 ☎75-3392 ☎75-3409	16日
小郡交流センター ☎☎72-2846	16日



11月のイベント

1土	天体ドーム一般開放
2日	太陽観望会
3月祝	花立山〜秋の収穫祭〜
8土	天体ドーム一般開放
15土	月例展望会(しし座流星群)
22土	オータムフェスタinおごおり あまーい恋人2014 天体ドーム一般開放
30日	北筑後地域アンビシャス体験フェスティバル



各種相談

市役所☎72-2111(代表)

交通事故相談

協働推進課(内線253)

損害賠償、示談、保険請求等交通事故に伴う問題
11月5日(水)・26日(水)
午前10時~午後4時 北別館2階第1研修室

行政相談

総務課(内線242)

行政の仕事や特殊法人の仕事に関する苦情や要望
11月4日(火)・17日(月)
午前10時~午後3時 北別館2階第2研修室

心配ごと相談 社会福祉協議会☎73-1120☎72-5694

暮らしや家庭でのさまざまな心配ごと・困ったことなど

◎一般相談

11月6日(木)・20日(木)
午後1時~4時 あすてらす

◎弁護士相談 要予約・先着6人

11月13日(木)・27日(木)
午後1時~4時 あすてらす
各相談日の1週間前の午前9時から電話受付

特設人権相談

人権・同和対策課(内線432)

11月21日(金) 午前10時~午後3時
人権教育啓発センター2階第2小会議室

身体障害者補聴器相談

福祉課(内線442)

11月5日(水) 午後1時~2時 東別館1階

母子・父子・寡婦相談

子育て支援課(内線474)

◎月・火・木・金 午前9時~午後4時 北別館1階
匿名電話相談受付可 ☎72-7480(直通)
◎11月9日(日) 6日(木)までに子育て支援課に要予約
午前9時~午後4時 あすてらす

家庭児童相談室

子育て支援課(内線474)

児童(0歳~18歳)についてのさまざまな心配ごと相談
◎面談相談 月~金曜日
午前9時~午後4時 北別館1階
◎電話相談 月~金曜日 午前9時~午後4時
匿名電話相談受付可 ☎72-7480(直通)

にじいろ相談窓口

要予約 生涯学習課(内線523)

子ども・家庭・地域に関する悩みや不安など
◎月~金曜日 午前9時~午後5時 生涯学習センター
予約専用「にじいろテレフォン」☎070-5815-7856

教育相談

教務課(内線512)

◎面談相談 月~金曜日 午前9時~午後5時
教育センター内教育相談室(二森435-1)
◎電話相談 月~金曜日 午前9時~午後5時
☎0120-73-7867

■発行

小郡市役所(〒838-1019) 小郡市小郡255-11
 ☎72-2111 ファクス73-4466
 小郡市ホームページ <http://www.city.ogori.fukuoka.jp/>
 携帯専用サイト <http://www.city.ogori.fukuoka.jp/mobile>

■編集

総務課広報統計係
 (☎72-2111 内線243)
 Eメール kohotoukei@city.ogori.jp



愛の献血にご協力をお願いします



実施月日	受付時間	会場
10月29日(水)	9:30~12:00 13:00~16:00	小郡市体育館 (大板井279-1)
10月31日(金)	10:00~12:00 13:00~16:00	総合保健福祉センター あすてらす(二森1167-1)
11月5日(水)	10:00~12:00 13:00~16:00	マルキョウ小郡店 (小郡646-3)
11月6日(木)	10:00~12:00 13:00~16:00	サニー小郡店 (美鈴の杜一丁目1-3)
11月12日(水)	9:30~12:00	三井水道企業団 (松崎753-2)
	14:00~16:00	小郡小学校(小板井288)
11月18日(火)	10:00~12:00	イオン小郡店(大保110)
	13:00~16:00	



当日、「小郡市健康を守る母の会」による『黒糖いりご大豆』の試食があります。また、全員に参加賞を用意しています。

問合せ先 健康課総務係 ☎72-6666内線123

◆年齢 男性17歳~64歳、
女性18歳~64歳
※60~64歳までに献血を経験した人は、69歳まで献血できます

◆体重 50kg以上

◆最高血圧 90mmHg以上

◆献血間隔

男性12週間以上、女性16週間以上

◆年間献血回数

男性3回以内、女性2回以内

○献血の諸注意○

患者さんや献血をされる人の安全を確保するために、ご本人の確認をさせて頂いています。また、服薬中の方や体調のすぐれない方などは献血をご遠慮頂く場合があります。献血できるかどうかわからない場合は、お近くの血液センターまでお問い合わせください。

福岡県赤十字血液センター

☎092-921-1400

平成26年度優秀映画鑑賞推進事業

小郡名画座

毎年、好評いただいています「小郡名画座」。古き良き時代の作品を大スクリーンでお楽しみください。

期日 **1月24日(土)**
25日(日)

会場 文化会館大ホール

料金 2日間通しで500円(税込)

11月1日から発売!

※ふれあいメイト会員様はご招待



24日

午前10時30分~11時44分

「エノケンの頑張り戦術」 監督：中川信夫

出演：榎本健一・宏川光子

午後1時~2時32分

「ジャンケン娘」 監督：杉江敏男

出演：美空ひばり・江利チエミ・雪村いづみ

25日

午前10時30分~11時52分

「大学の若大将」 監督：杉江敏男

出演：加山雄三・有島一郎・星由里子

午後1時~2時40分

「君も出世ができる」 監督：須川栄三

出演：フランキー堺・高島忠夫・益田喜頓

プログラム

天野周一講演会 - 夫婦円満の極意、戦わずして負ける -

期日 **1月31日(土)** 午後2時開演

会場 文化会館大ホール

料金 1,000円(税込・全席自由)

チケット発売日 11月1日から

●問合せ先 文化会館 ☎72-3737 ファクス72-3828

