

01 秋の献血にご協力をお願いします

問合せ先 健康課総務係 ☎72-6666内線123

期 日	受付時間	会 場
11月5日 (火)	午前10時～正午 午後1時～4時	マルキョウ小郡店 (小郡646-3)
11月6日 (水)	午前10時～正午 午後1時～4時	サニー小郡店 (美鈴の杜1-1-3)
11月11日 (月)	午前10時～正午 午後1時～4時	エルバリュ二森店 (二森273-3)
11月12日 (火)	午前9時30分～正午	三井水道企業団 (松崎753-2)
	午後2時～4時	小郡小学校 (小坂井288)
11月18日 (月)	午前10時～正午 午後1時～4時	マミーズ三沢店跡地 〈ふれあい館三国前〉 (三沢3988)
11月19日 (火)	午前9時30分～正午 午後1時～4時	小郡市体育館 (大坂井279-1)

持参するもの

1. 献血カードまたは献血手帳
2. 本人確認書類(運転免許証、健康保険証など)

献血基準(400ml献血)

【年齢】男性17歳～64歳まで
女性18歳～64歳まで

※60～64歳までに献血を経験した人は、69歳まで

【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

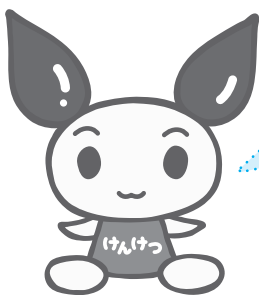
献血の諸注意

当日は睡眠不足・空腹・飲酒を避け、脂肪の多い食事を控えてください。

また、服薬中の人や体調のすぐれない人などは献血をご遠慮いただく場合があります。献血できるか分からない場合は、福岡県赤十字献血センター(☎092・921・1400)までお問い合わせください。

主催
小郡市献血推進協議会
小郡市

共催
小郡ライオンズクラブ



当日、「小郡市健康を守る母の会」による貧血予防食『魚と小松菜の味噌ソースかけ』の試食があります。

献血をご遠慮いただく方

- ① 今までに輸血や臓器の移植を受けたことがある人
- ② B型またはC型肝炎ウイルスキャリアと言われたことがある人
- ③ 海外から帰国(入国)して、4週間以内の人
- ④ 献血する日の前3日間に出血を伴う抜歯・歯石除去をされた人
- ⑤ 現在妊娠中、授乳中、または6か月以内に出産・流産された人
- ⑥ エイズ検査が目的の人

02 社会保険料(国民年金保険料)控除証明書の発行について ～年末調整・確定申告まで大切に保管を！～

問合せ先 久留米年金事務所 ☎33-6206

控除証明書 専用ダイヤル	☎0570-070-117(ナビダイヤル) ※PHSからは、☎03-6700-1130
受付期間	11月1日(金)～平成26年3月14日(金) ※土日祝、年末年始を除く ※毎月第2土曜日は開設
受付時間	午前8時30分～午後5時15分まで (月曜日は午後7時まで) (第2土曜日は午前9時30分～午後4時)

平成25年1月1日～9月30日までの間に国民年金保険料を納付した人には、11月上旬に日本年金機構本部から「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が送付されます。

年末調整や確定申告の際には必ずこの証明書(または領収証書)を添付してください。

なお、平成25年10月1日～12月31日までの間に、今年初めて納付した人については、翌年の2月上旬に送付されます。

第10回

\みんなで楽しく健康づくり／

あすてらすフェスタ

第28回小郡市民の健康づくり大会



●日時 10月27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
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基に、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、どうケアの方法が良いのかを具体的に体験、実施してみる。※当日会場にて受付
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
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 *サブネットおこりの活動内容などの掲示
5	認知症サポーター養成講座	10:00～12:00	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)※当日会場にて受付 ※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「脳卒中の話し」	13:00～14:30	2階 視聴覚室	ヨシタケ脳神経外科クリニック 院長 吉武靖博さんによる講演(手話通訳・要約筆記あり) 脳卒中の予防、発症時の適切な対応など
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27日(日)～29日(火)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	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	パネル展示と実技披露
12	赤い羽根共同募金	10:00～15:00	1階 エントランスホール	赤い羽根共同募金キャラクターによる募金活動
13	健康を守る母の会のワンプレート定食 &喫茶コーナー～10品目の野菜を摂ろう～	11:00～ なくなり次第終了	1階 交流サロン	*地域でとれる食材を使用したワンプレート定食(2種類) *喫茶コーナー *活動紹介と健康レシピ配布
14	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
15	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はじめてのダンベル ②腰痛らくらく体操 ③足腰しっかり ④のびのびストレッチ ※対象者：高校生以上(定員：各15人)
16	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
17	「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 *DVD上映
18	あすてらすクイズラリー	10:30～14:00	(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	誰でもウォーキング	(受付時間) 10:00～10:30	(受付場所) 1階 エントランスホール	血圧測定・準備体操後、御原・味坂校区周辺をウォーキング (11:00～12:30) ※雨天中止
20	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
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	栄養士が食事の摂り方をアドバイスします
22	まちの健康相談室	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、野菜の花(葉)あてクイズ ②ゲームコーナー ボールゲーム、お箸の達人(豆つかみ) ③キッズコーナー わりばしロケット、自由遊びほか ④展示コーナー 特定健診の展示 アンケートおよび啓発グッズ配布(20歳以上)
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	*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 *「かみ合わせ」の力の測定
24	やさいおりがみdeリースづくり	10:00～15:00	1階 プレイルーム	*折り紙で野菜をつくり、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)。小さいお子さん用に、あらかじめ折っている野菜折り紙もあります *野菜に関するクイズ
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が作ったストラップなどの販売 肉まん・あっさりヘルシー大学いも・飲料の販売(なくなり次第終了)
26	古紙リサイクル品販売	10:00～15:00	屋外 正面玄関東側	古紙リサイクル品(ティッシュ、トイレットペーパー)の販売
27	車いす体験	10:00～15:00	屋外 正面玄関東側	車いす、車いす車両体験
28	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！
29	じょいわーく販売コーナー	10:00～15:00	1階 社協前	木工品と手芸品の販売

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10回

あすてらすフェスタ

第28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27日(日)
10:00~15:00

会場

あすてらす



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)

★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



家でもできる簡単体操体験

★対象者 高校生以上

★内容(定員各レッスン15人)

①10:15~10:45 はじめてのダンベル

ダンベルを使って、全身の筋力アップを目指しましょう。

②11:15~11:45 腰痛らくらく体操

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!

③13:15~13:45 足腰しっかり

脚や腰まわりの筋力アップを目指した家でもできる簡単な運動で転倒予防をしましょう!

④14:15~14:45 のびのびストレッチ

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!

★持参するもの 屋内用シューズ、タオル

誰でもウォーキング(11:00~12:30)

御原・味坂校区の田園風景を満喫しながら、みんなで歩いてみませんか?

★受付時間 10:00~10:30

★受付場所 1階 エントランスホール

★持参するもの タオル、帽子、水筒など

※運動できる服装でお越しください。

※雨天の場合は中止となります。



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 10:30~14:00

参加賞あり

まちの健康相談室

子どもも大人も健康バンザイ! みんなで楽しく健康について学び、体を動かしましょう!

★会場 1階 多目的ホール

①クイズコーナー

野菜計量クイズ、野菜の花(葉)あてクイズ

②ゲームコーナー

ボールゲーム、お箸の達人(豆つかみ)

③キッズコーナー

わりばしロケット、自由遊びほか

④展示コーナー 特定健診の展示

アンケートおよび啓発グッズ配布(20歳以上)



やさいおりがみdeリースづくり

★会場 1階 プレイルーム

おりがみでやさいをつかって、かわいいリースをつくろう。まだおりがみができない小さいお子さんでも楽しめます。

シルバー人材センターのお祭り
(シルバーフェスタ2013)も同日開催!

●日時 10月27日(日)/10:00~15:00

●会場 シルバー人材センター小郡本所
(福童688-1)

緑日コーナーやステージ発表など楽しい催しがいっぱい!

市民公開講座「脳卒中の話」

脳卒中の予防や発症時の適切な対応などについて、専門医が詳しくお話しします。

★講師 吉武靖博さん(ヨシタケ脳神経外科クリニック院長)

★会場 2階 視聴覚室

★時間 13:00~14:30

※手話通訳・要約筆記あり

健康を守る母の会の
ワンプレート定食&喫茶コーナー
~10品目の野菜を摂ろう~

「第10回」にちなみ10品目以上の野菜が摂れるよう工夫したワンプレート定食を2種類準備しています。また、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 500円

①野菜カレー定食

②かしわ飯と豚汁定食



体験・展示・販売など

★介護相談、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「小郡点字の会」

手話体験「小郡手話の会」

セラピューティック・ケア体験

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

★じいちゃん・販売コーナー

★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(フェスタ特別価格)

★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

★アーチェリー体験

★「みんなで楽しく健康体操」展示
日ごろ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16区の活動紹介

★老人クラブ「いきいきクラブ体操」展示

パネル展示と実技披露

★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
救急車搭乗体験

口腔がん検診

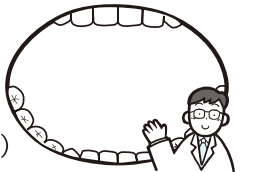
楠川仁悟さん(久留米大学病院歯科口腔外科教授)による無料検診

★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 10:00~12:00



実践!介護教室

高齢者の疑似体験をととして、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



「自分の適正カロリーを知ろう」

外食時の摂取カロリー、脂肪量は...?
栄養士が適切な食事を摂り方をアドバイスします!

★会場 1階 多目的ホール



★「満天の湯」無料体験★

有効期間 10月27日(日)~29日(火)

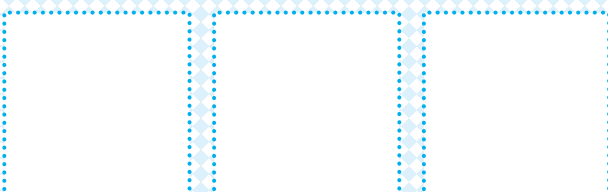
利用時間 10:00~21:00

(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10回

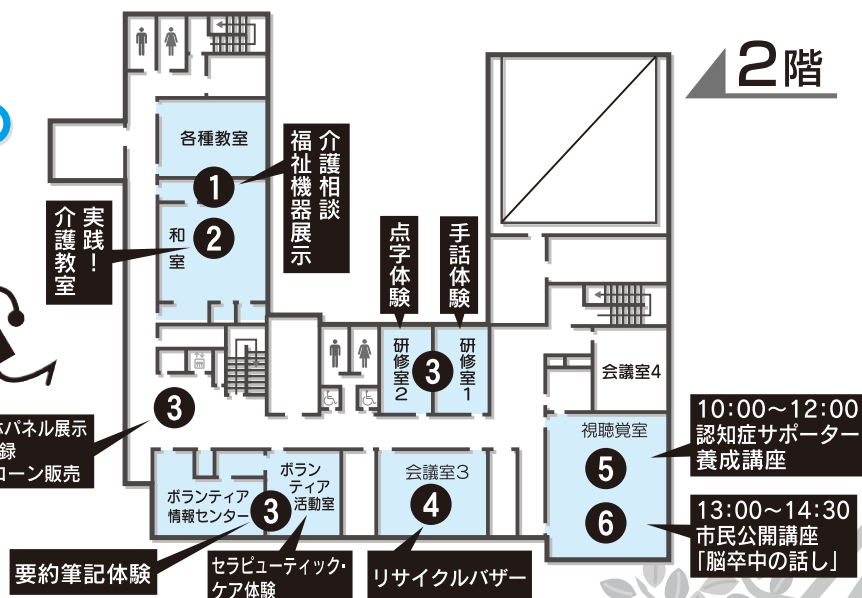
みんなで楽しく健康づくり／

あすてらす フェスタ

第28回小郡市民の
健康づくり大会

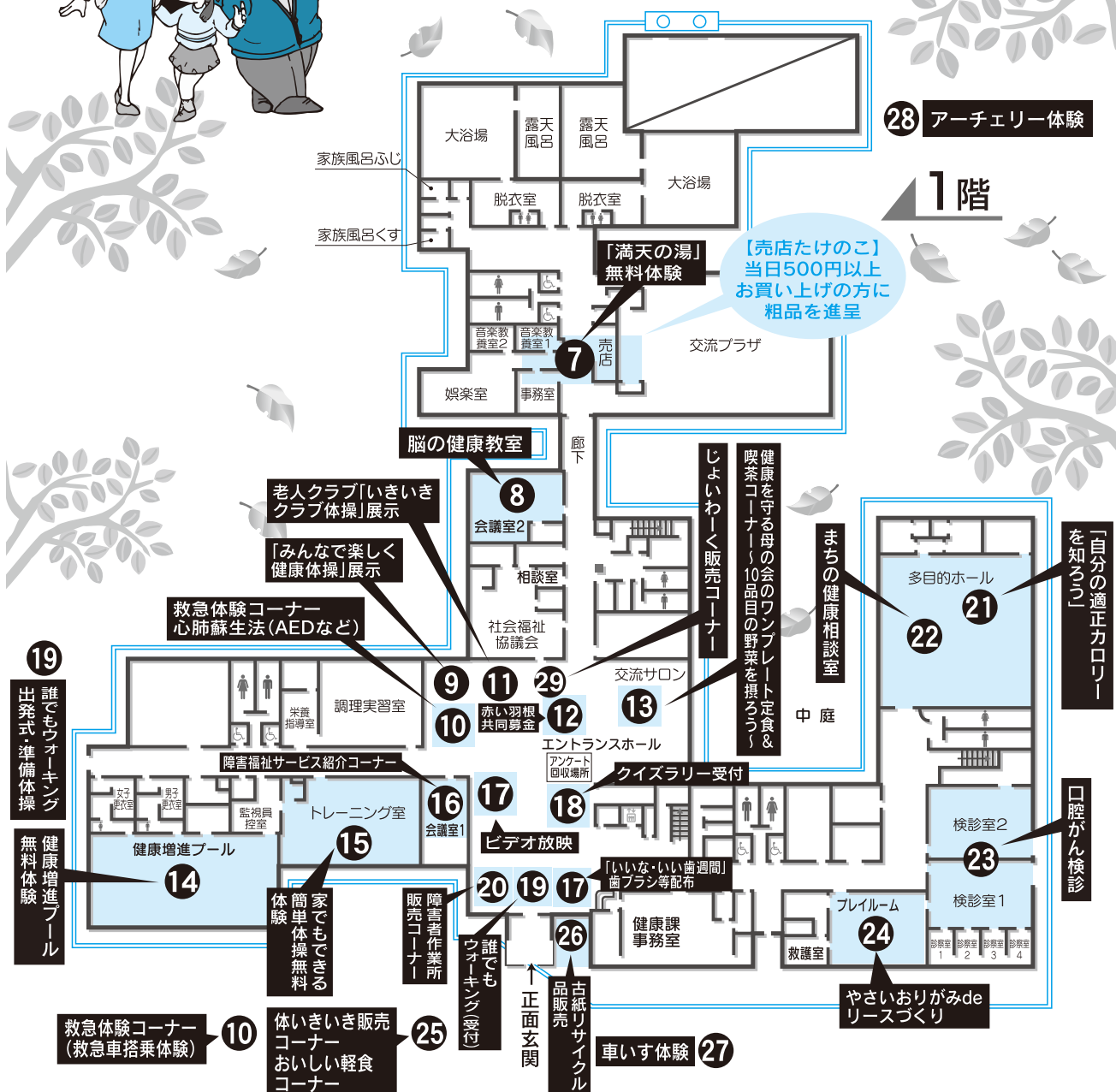


2階



28 アーチェリー体験

1階



●問合せ先 総合保健福祉センター「あすてらす」 ☎72-6666内線123



小郡市

04 平成26年度 小郡市奨学資金(井手奨学資金)奨学生募集

申込・問合せ先 教務課教務係 ☎72-2111内線512

経済的理由によつて就学困難な生徒に対して奨学資金の給付を行います。

給付予定人数

6人

対象

中学3年生で、高校等へ進学希望の人

月額

10,000円

期間

在学する正規の就学期間(3年間)

申込方法

次の①～⑤を教務課に持参または郵送

①奨学金給付申請書

②奨学生推薦調書

③家庭の状況調書

④所得証明書

⑤世帯全員の住民票の写し

※①～③は教務課教務係および各中学校で配布します。

受付期間

11月1日(金)～29日(金) 必着

05 都市計画案の縦覧

問合せ先 都市計画課計画係 ☎72-2111内線352

小郡市が定める都市計画について、次のとおり案の縦覧を行います。

案の縦覧

【対象となる案】

小郡都市計画

あすてらす地区

地区計画の決定(小郡市決定)

【縦覧期間】

10月15日(火)～29日(火)

(火)期間中の土日は除く

【時間】

午前8時30分～午後5時

【場所】

都市計画課(西別館2階)

意見書の提出について

都市計画案に対して意見のある人は、10月30日(水)から11月6日(水)までに意見書を提出することができます。

06 「小郡市食料・農業・農村政策審議会」の委員を公募します

応募・問合せ先 農業振興課農政係 ☎72-2111内線113 Eメール noshin@city.ogori.lg.jp

市では、基幹産業である農業を育ていくと共に、農業が進んでいくべき道を明らかにするために「小郡市食料・農業・農村基本条例」を制定しました。

小郡市の農業が持続的に発展できるよう、さまざまな事項を調査審議するために審議会を設置するとともに市民の意見を活かすため、審議会委員を公募します。

応募資格

農業に関心があり、次のすべての要件に該当する人

①市内に居住している満20歳以上の人(平成25年10月1日現在)

②国もしくは地方公共団体の議員または本市の常勤の職員でない人

③本市の附属機関等の委員を3機関以上兼ねていない人

④平日に開催する委員会に参加可能な人

募集人数

1人(委員総数22人以内)

任期

平成25年12月ごろから平成26年度末まで

活動内容

小郡市食料・農業・農村政策審議会(5～7回程度開催)

予定)に出席し、農業政策などについてさまざまな観点から意見を述べていただきます。

報酬

1回につき4,700円

応募方法

「公募委員申込書」に必要事項を記入し、次のテーマで小論文(400字以上800字以下、様式自由)を作成し、持参、郵送またはEメールで提出

【小論文テーマ】

「今後の小郡市の農業について」

※農業振興課窓口での受付は、平日の午前8時30分～午後5時まで

※応募書類は返却しません

※「公募委員申込書」は、ホームページに掲載しています。また、農業振興課でも配布しています

募集期限

11月11日(月)／午後5時必着

選考方法

書類(公募委員申込書および小論文)の内容を総合的に判断し、選考します。選考結果は、応募者全員に通知します。