

笑って免疫力UP↑↑ 明るく楽しく生きていく

「ポジティブな人生の歩き方」と題し、ジャーナリストの鳥越俊太郎さんを招いて1月10日、宗像ユリックスで「宗像市健康・医療講演会」を開催。会場には約620人が訪れ満員御礼の大盛況となりました。鳥越さんは、2005年に大腸がんを患い、肺や肝臓へ転移したため、4度の手術を経験しています。講演会の一部を紹介します。

2005年8月ごろ、トイレに行くとき便が赤黒く濁っていて、「あっ、やられたかも」と思った。人間ドックで検査をしたら潜血反応がプラス。精密検査では内視鏡検査をしてもらいました。検査中、モニターを見ながら「人間の腸ってピンクでキレイだなー」と思っていたら、途中で馬蹄形に肉が盛り上がっていて醜い部分を発見。良性でないことは明らか。しかし、「手術で切ればいいんですよ」と先生に言われて「あ、そっか。切ればいいんだ」と思って、少しホッとしました。

人間は免疫力が低いとすぐ病気になっちゃうから、免疫力を高めるのが1番。食事とか運動とか方法はあっても、目標を持って明るく楽しく生きている人は免疫力が高い。笑うことで免疫力が上がる。「笑う門には福来る」ってそういうことです。私の妻はテレビを見ていつも大笑いしています。長生きするだろうね。

おかしなくても笑えばいい。「アハハハハッ」。ずっとやっていたら本当におかしくなってきた笑えますよ。



自らの体験を語る鳥越さん

問い合わせ先 国保医療課 ☎(36)1363



高齢者・障がい者のための無料法律相談会

- 日時 3月11日(水) 午前10時～午後3時
- 場所 市役所本館1階・第1相談室
- 内容 成年後見制度、相続・遺言、財産管理、葬儀や納骨などの死後事務
- 相談員 NPO法人高齢者・障害者安心サ

「あつたかママすぽ」と座談会

- 日時 3月20日(金) 午前10時～正午
- 会場 メイトム宗像・103会議室
- 対象 発達障がいに関心のある市民
- 参加料 100円
- 託児 300円(0歳～就学前)

和室 万が一のとき、適切な対応ができるように、専門家による講座と実技

- 対象 妊産婦、子育てに関わっている市民
- *子どもの同伴可
- 受講料 300円
- 定員 30人
- 申込締切日 3月23日(月)
- 申込・問い合わせ先 グランジュール(吉武) ☎090(1972)0822

むなかたミュージカルメイッツ&イマジネーションダンス合同公演

- 日時 3月22日(日)
- 時間 午後0時30分
- 実施 同1時～同4時
- 場所 むなかたユリックス・ハーモニーホール
- 内容 第1部 市民参加型ミュージカル「宇宙版十五少年漂流記」ワンチャンスにかけろ!」
- 第2部 イマジネーションダンスメドレー [KIZUNA]
- 入場料 高校生以上 990円 中学生以下 500円
- *乳幼児の膝上観覧は無料
- *チケットは、宗像ユリックス・インフォメーションで購入可
- *市、市教育委員会後援
- 問い合わせ先 むなかたミュージカルメイッツ・イマジネーションダンスワークス(本松) ☎090(1193)1140

生ゴミ処理機器下 ごみを減らそう



市では、家庭から出される生ゴミの減量を推進するため、生ゴミ処理機器の購入費用の一部を補助しています。

生ゴミ処理機器は、大きく分けて、電気式で処理するものと堆肥化の容器(コンポストなど)の2種類があります。

電気式は、購入費用が高く電気代もかかりますが、処理時間が短縮でき屋内に置けるなどの利点があります。堆肥化の容器は、生

問い合わせ先 環境課 ☎(36)1421

みとボカシ剤などを入れて堆肥を作ります。かき混ぜる作業と処理に時間がかかりますが、電気も必要ないので環境にやさしく、できた堆肥は、家庭菜園などに利用できます。特にダンボールコンポストは、雨が当たらない軒下や屋内に置くことができますので、設置型コンポストが設置できない家庭でも取り組むことができます。また、発酵剤などの薬品を使わないなど費用が安価に済みま

す。設置場所や維持費用などを考え、各家庭に合った機種を選びましょう。
*補助金額など、詳細は市広報紙3月1日号と一緒に配布予定の「平成27年度版家庭ごみの出し方」で確認を
*申請期間は購入後1年以内

【申請方法】

- 提出書類
- ①領収書(購入者の氏名、機種名、購入金額、購入日を明記したもの)

ダンボールコンポストの販売金額が変わります

各コミセンと市役所内福祉売店ハートフル、ゴミ問題を考える住民の連合会・宗像では、補助金相当額を差し引いた額でダンボールコンポスト

- 申請先 環境課
- ▽郵送 811・3492/住所不要
- ▽窓口
- コピー可
- *コピーで申請する場合、窓口で原本を確認するため、必ず原本の持参を
- ②印鑑
- ③振込先が確認できるもの

【4月からの販売金額】

	①単価	②補助金額	販売金額(①-②)
セットA (基材、ダンボール、キャップ)	1,340円*	600円	740円*
セットB (基材、ダンボール)	920円	400円	520円
基材	670円	300円	370円
ダンボール	250円	0円	250円
キャップ	420円*	0円	420円*

*印が販売金額に変更があるもの

を販売しています。ダンボールコンポストを購入することで、補助金が交付されたことになりま

乳幼児のための救命救急講座

- 日時 3月26日(木)
- 時間 午前9時30分～
- 実施 同10時～同11時30分
- 場所 メイトム宗像・

金海市 市民交流団を募集

- 日時 4月29日(水・祝)～5月1日(金)
- 場所 韓国・金海市
- 内容 視察、伽耶(かや) 祝祭の風船アートのブースで金海市の子どもたちと交流
- 参加料 5万円程度
- *レポートの変動で多少の増減あり
- *別途、チャージ料、海外旅行保険が必要
- *詳細は問い合わせを
- 申込締切日 3月20日(金)
- 申込必要事項 ①住所 ②氏名 ③年齢 ④生年月日 ⑤電話番号 ⑥パスポートの有無
- 申込先 むなかた金海の会(東出) ☎090(1193)3425/宗像市日の里1・12・1・103