



市から

「心と体の健康を考える」講演会

市では、県地域自殺対策緊急強化基金事業として同講演会を開催。入場無料。事前申込不要。
日時 2月8日(水)
午後0時30分開場、同1時30分〜同4時実施

熟年力が発揮された 老人クラブ連合会文化祭

市老人クラブ連合会主催の文化祭が昨年11月25日から同27日の3日間、メイトム宗像で開催され、多くの来場者でにぎわいました。

市の人口は約96,000人で、そのうち同連合会の会員となる60歳以上は約30,000人、全人口の約31%（平成23年10月31日現在）を占めています。高齢者の数は年々増加していますが、健康で、生きがいを持って仲間と過ごすことが重要になっています。



展示された作品を熱心に鑑賞する来場者

そこで、同連合会では、高齢者に健康で充実した生活を送ってもらうために、毎年文化祭を開催しています。今年のテーマは「会員相互のふれあいと仲間づくり」。内容は、会員のみなさんが創作した作品展示と練習を重ねた演芸大会の2分野です。元気はつらつとした演芸や、趣向を凝らした作品の数々が披露されました。

展示コーナーには、市内9地区の各老人クラブから107人、149点の作品が展示されました。絵や写真、書、陶芸、盆栽などの芸術作品からパッチワーク、木目込み人形、刺繍（ししゅう）などの手芸品まで多彩で、その創作意欲に感心させられました。会場を訪れた人たちが「どの作品も、とても頑張って創作されていて感動しました」と話していたのが印象的でした。

演芸大会は同27日、メイトム宗像の多目的ホールで開催。演目は、カラオケ、詩吟、舞踊、フラダンス、尺八、大正琴、混声合唱、マジックなど41種類。カラオケに出演した最高齢者は94歳で、「流氷の駅」を熱唱し、会場から大きな拍手が送られました。カラオケでは、歌っている人の横に踊りの飛び入り参加があったり、歌に合わせた手拍子が起きました。会場は一体となって、和気あいあいとした雰囲気になりました。最後は、会場内全員で「北国の春」と「ふるさと」を合唱。会場からは、「私も来年出演してみようかしら」「来年もまた来ましようね」という言葉が交わされていました。



楽しそうにフラダンスを踊る会員のみなさん

この文化祭で、高齢者のみなさんが生きがいを持って楽しく過ごし、友人と絵を描いたり、歌ったりして過ごすことは、大切なことだと感じた取材でした。

(市民記者・中村和善)

問い合わせ先 保健福祉政策課 ☎(36)1308

会場 宗像ユリックス・ハーモニーホール

内容・時間

▽講話「あなたの心、健康ですか?」/川尻正之さん(社会福祉法人北九州いのちの電話事務局長)午後1時40分〜同2時20分

▽講習(第1部)「心と身体(からだ)づくりは栄養と運動から」/下村吉治さん(名古屋大学大学院生命農学研究科教授)午後2時30分〜同3時30分

*講師の下村さんは、玄米ニギニギ体操生みの親・鈴木正成(故人)

▽講習(第2部)「心も身体も、健康に」/玄米ニギニギ体操(実技) /西内久人さん(財団法人日本勤労者健康開発協会理事、健康運動指導士)午後3時30分〜同4時

*当日は、玄米ニギニギ棒の持参を。会場でも販売しています

問い合わせ先

健康づくり課

☎(36)1187

さんのまな弟子



講師の下村さん

産後のバランスボール講座

人づくりで まちづくり事業

主催 すこやかライフ サポーター

日時 2月29日(水)

▽受付 午前9時45分〜11時

▽実施 ①午前10時〜同11時 ②同11時〜正午

場所 赤間地区コミュニティ・センター

内容 バランスボールで楽しくエクササイズをして、リフレッシュしましょう

講師 宮崎綾子さん

(すこやかライフサポーター)

参加要件 ①②いずれかの講座に参加し、参加しない③いずれかの時間に託児スタッフと一緒に子どもたちをお母さん

*託児は無料(0〜6歳) 定員 先着15組

受講料 無料

持参品 お茶、タオル、屋内用運動靴(はだしも可)、託児に必要な物、動きやすい服装(ジーンズ、タイツは不可)

*託児に必要な物には全

て氏名を書き、バッグに入れてください

申込方法 2月20日(月)までに、同サポーターへ次のいずれかの方法で申し込む

☎080(6453)2089

✉anama-reborn.terrace@ezweb.ne.jp

動物ふれあい教室

主催 アニマルレスキューむなかた(AR)

日時 2月12日(日) 午前10時〜正午

場所 メイトム宗像

101会議室

内容

▽犬猫の病気の話(宗像獣医師会)

▽大切な命を守ろう(NPO法人HugMe ねっと) など

主催 AR

市後援

日時 2月12日(日) 正午〜午後4時

会場 メイトム宗像・屋外広場(東側出入口前)

*当日は面会のみで、後日自宅へ届けます

*毎月第2日曜日に開催

問い合わせ先 AR(松井)

☎080(4276)7976

国・県などから

戦後強制抑留者へ特別給付金請求 締切間近

請求締切日 3月31日(土)

内容 シベリア戦後強制抑留者へ特別給付金を支給。請求締切日までに支給の請求をしなかった場合は、支給されません

対象 平成22年6月16日現在、日本国籍を有する存命のシベリア戦後強制抑留者

*平成22年6月16日以降

に亡くなった人の相続人は請求できませんが、その日より前に亡くなった人の遺族らに対象外

申込方法 請求締切日までに、独立行政法人平和記念事業特別基金(事業部特別給付事業担当)へ電話で申し込む

☎0570(059)204(ナビダイヤル)

☎03(5860)2748(祝日を除く、月々金曜日の午前9時〜午後6時受付)

*平成19年度〜同21年度に特別慰労品(旅行券等引換券など)の請求をした人、請求書を持っていない人は、至急連絡を

*すでに特別給付金を支給された人は、再度請求不可

返済方法 毎月元利均等返済

*ボーナス月増額返済も可

利率 年2.55パーセント(平成23年12月9日現在)

*交通遺児家庭、母子家庭の人は年2.15パーセント

その他 詳しくは、教育ローンコールセンターへ電話で問い合わせ

☎0570(008)656(ナビダイヤル)

☎03(5321)8656

【②東日本大震災復興特別貸付】

対象 同震災の影響で、業況が悪化した人や今後悪化が見込まれる人

融資額 4800万円以内

返済期間 運転資金8年以内、設備資金15年以内

利率 年1.65パーセント(平成23年12月9日現在)

*設備資金の場合は、当初2年間の金利が1.15パーセント(3年目以降1.65パーセント)

【①教育ローン】

対象 高校、短期大学、大学、大学院、専修学校、海外の高校や大学などに入学し、在学するために必要となる資金が必要な人

融資額 学生・生徒1人につき300万円以内

返済期間 15年以内

*交通遺児家庭、母子家庭の人は18年以内

問い合わせ先 同公庫福岡支店国民生活事業(神山)

☎092(411)9112