

国・県などから

10月は「里親月間」です

里親とは、さまざまな事情で、家庭で暮らすことができない子どもを自分の家庭に迎え入れ、養育する人のことです。

県が、このような子どもたちを温かく受け入れて、養育してもらえりる里親さんを募集。

里親について知りたい人、里親を希望する人は、相談してください。

問い合わせ先 宗像児童相談所 ☎(37) 3255

多重債務者 無料相談ウィーク

県多重債務問題対策協議会が実施。借金で悩みがある人は気軽に電話してください。

期間 11月8日(月)～同12日(金) 時間 午前9時～午後5時

相談電話番号 県消費生活センター ☎092(632)1600

筑豊地区県・市町村 合同公売会

県と筑豊地区の市町村が、地方税の滞納処分

差し押さえた財産を入札で公売します。

日時 10月23日(土) 午前9時開場、同10時入札開始

会場 県飯塚総合庁舎 2階・大会議室ほか

出品物 家具、美術品、アクセサリーなど

必要なもの 買受代金、身分証明書、印鑑

*詳しくは県ホームページ (http://www.pref.fukuoka.jp)

↓「県政情報」↓「税金・公売情報」を参照

問い合わせ先 地方税収対策本部

筑豊地区特別対策班 ☎0948(21)4968

200海里の森づくり植樹交流会 参加者募集

福岡都市圏広域行政事業組合が、筑後川の恩恵を受ける人々に水源地域の自然の大切さを広く周知し、意識の高揚を図ることを目的に開催。

参加費無料。昼食は同組合事務局で準備。目的地までは大型バスを利用。

日時 11月23日(火) 祝) 午前7時30分～午後6時(予定)

目的地 鯛生金山(日田市津江村)

内容 植樹、金山体験など

対象 宗像地域(宗像市、福津市)の住民

定員 抽選で40人 *小学生以下は保護者同伴。山(傾斜地)での作業となります

申込方法 11月2日(火) 必着で、参加者全員の①住所②氏名③年齢④電話番号を明記して、宗像地区事務組合総務課へファックス

※詳しくは県ホームページ (http://www.pref.fukuoka.jp)

※集合場所など詳しい内容は福岡都市圏広域行政事業組合から参加者へ通知文書を発送

問い合わせ先 宗像地区事務組合総務課 ☎(62) 0031

宗像地区 明るい選挙推進大会 参加者募集

県選挙管理委員会、県教育委員会などが、民主主義の根幹である選挙が明るく正しく行われるために、選挙の現状や問題点など有権者の認識を高めることを目的に開催。

参加無料。事前申込不要。日時 11月11日(木) 午前9時30分～正午

会場 福津市文化会館(カメラホール)

内容 講演「女性と政治」/ 納富昌子さん(RKB毎日放送事業部専門部長)

問い合わせ先 市選挙管理委員会 (市総務課内) ☎(36) 5050

第16回 宗像動物ふれあい広場

県が、「動物と友達になるために」をテーマに開催。記念品、景品あり。

入場無料。高校生以上のボランティアも募集中。

日時 10月31日(日) 午後1時～同4時

場所 福津市健康福祉総合センター「ふくとびあ」

内容 体験乗馬コーナー

▽長寿動物の表彰

▽犬のしつけ方教室

▽ペットスケッチ作品展

▽動物ふれあいコーナー

▽ペット相談コーナー

▽スタンプラリーなど

問い合わせ先 宗像・遠賀保健福祉環境事務所保健衛生課 ☎(36) 6098

伝言板

乳がん早期発見 啓発セミナー

人まち団体事業 むなかたMAMMAが

開催。女性の健康と乳がんなどの心配事について、お医者さんと話してみませんか。受講無料。

日時 10月22日(金) 午後1時30分～同3時

場所 市民活動交流館(メイトム宗像)・202会議室

講師 塩谷聡子さん(及川病院乳腺科腫瘍専門医)

問い合わせ先 同団体(松永) ☎090(5286)4500

第14回「宗像めざせ! 80200」

社団法人宗像歯科医師会が、地域住民に「8020運動」について広く

理解してもらうことを目的に、「いいな、いい歯」週間の事業の一環として開催。入場無料。

日時 10月31日(日) 午前10時～午後3時

場所 市民活動交流館(メイトム宗像)・健診室、多目的ホール

内容 歯科医師による無料歯科検診、健康相談

▽良い歯の表彰

▽ブラッシング指導

▽歯周病チェック

▽かむ力のチェック

▽栄養士会による「歯に良いおやつ」の展示、試食

▽薬剤師会による禁煙指導、健康食品、薬相談

▽クイズラリーなど

問い合わせ先 同歯科医師会 ☎(36) 7160

初心者ボウリング 体験教室受講生募集

市ボウリング協会が募集。実技中心の楽しい教室です。

コース/開始日

▽火曜日コース/11月2日(火)～

▽水曜日コース/10月27日(水)～

*いずれも月4回開催(祝日は休み)

時間 午前10時30分～正午

場所 宗像シティボウル(王丸)

参加資格 過去にボウリング教室などに参加したことがない初心者

*マイボール持参者は参加不可

定員 各コース先着20人

受講料 無料

*別途レンタルシューズ代300円必要

申込方法 10月26日(火)までに、宗像シティボウル☎(36) 6833へ電話か直接申し込む

腰痛予防・改善のためのストレッチと筋力トレーニング

腰部は、体の中心部であり、上半身のほとんどを支えています。そのため、体の中でも疲労を受けやすい部位といわれています。

長時間のデスクワークや農作業、車の運転など、同じ姿勢を長時間続けることは、腰の筋肉を収縮させ、血行が悪くなって腰痛を引き起こす可能性があります。また、腹筋の低下で姿勢が前傾姿勢となり、腰に負担がかかって腰痛を引き起こす可能性もあります。

今回は腰痛予防のためのいすを使ったストレッチと筋力トレーニングを紹介します。



●腰全体のストレッチ

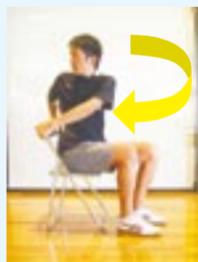
収縮した腰部を伸ばすことで、血行を良くし腰痛を予防します。

- ①いすに深く座り、ひざを肩幅より少し広く開きます
- ②上半身をゆっくりと下に倒し、腰から背中を丸めていきます(10秒～15秒程度静止します)



●腰・体側のストレッチ

- ①いすに深く座り、足を肩幅に開きます
 - ②背もたれをつかんで、上半身をひねります。左右どちらも実施しましょう(10秒～15秒程度静止します)
- *痛みがある時は、無理をせずできる範囲で実施してください



●腹筋を鍛える

- ①いすに深く座り、足を肩幅に開きます
 - ②両手でしっかりと座席を持ち、背中をまっすぐ伸ばしておきます。両足をそろえて、ひざを床から5cm程度浮かして、降ろします(5回～10回程度すると効果的です)
- *腹筋トレーニングは、腰に痛みがある時はおすすめできません。痛みが治まってから再開し、痛くない程度に実施してください



問い合わせ先 宗像ユリックス・アクアドーム ☎(37) 1377