



1/15
2016
平成28年

こくらきた

編集 小倉北区役所総務企画課 ☎582・3311(代表) ☎581・5496

- 時間は24時間表記。
- 料金について記載のない催しは入場無料(参加無料)。
- はがき・往復はがき・電子申請の応募方法は6ページを参照。
- =申し込み 問=問い合わせ
- 共通=共通の内容 廻=市の担当課
- ネット=ネット窓口(電子申請)

無料相談

法律人権相談 1月28日(木)13時30分～16時30分、小倉北区役所で。先着26組。■電話で1月27日8時30分から小倉北区役所総務企画課☎582・3339へ。

行政相談 1月25日(月)10～15時、小倉北区役所で。問小倉北区役所総務企画課☎582・3339へ。

心配ごと相談 毎週水曜日の13～16時、心配ごと相談所(小倉北区役所5階)で。面談か電話(☎582・3441)で応じます。問小倉北区社会福祉協議会☎571・5452へ。

青少年育成大会

佐賀市立昭栄中学校校長・吉木知也さんによる講演会「未来へ乾杯! -子

どもたちの幸せを願って」。2月6日(土)10～11時30分、生涯学習総合センター(大門一丁目)で。問小倉北区役所コミュニティ支援課☎582・3322へ。

地域交流人権フェスティバル

作品展示、日本舞踊やダンスなど、練習の成果を発表します。軽食のバザーもあり。2月14日(日)10～15時、貴船地域交流センター(☎921・5303)で。

ディスコン大会

6枚の円盤を投げてポイントへの近さを競います。2月14日(日)9時30分～13時、小倉北体育館(三郎丸三丁目)で。対象は小学4年生以上(1チーム3人)。保険料1人50円。■2月4日まで。詳細は小倉北区役所コミュニティ支援課☎582・3322へ。

地域交流センターの講座

①山田(〒803-0861小倉北区篠崎五丁目9-1、☎581・4159) ▶イベント料理(バレンタインとひな祭り)=2月4日(木)・18日(木)(全2回)の10～12時。定員10人。材料費1400円 ▶※はじめてのムービーメーカー=動画の編集などの基本操作。2月12日～3月18日のおおむね毎週金曜日(全5回)15時30分～17時30分。定員9人。教材費1700円 ▶※美容アドバイザーから学ぶ健康美肌づくり=2月17日(木)10～12時。定員15人。①の共通対象は18歳以上。

②貴船(〒802-0072小倉北区東篠崎一丁目20-8、☎921・5303)のパ

ソコン講座「もっと知りたいWord」

誕生日カード、連絡網などを作ります。2月17日～3月18日の毎週水・金曜日(全10回)13時30分～15時30分。対象は18歳以上。定員10人。資料代1400円。

③下富野(〒802-0023小倉北区下富野五丁目17-17、☎521・3266)のパソコン講座 いずれも3月8～25日の毎週火・金曜日(全6回)。▶インターネットとメール入門=10～12時 ▶動画編集入門=14～16時。③の共通定員各9人。テキスト代800円。

共通■往復はがき(1人だけ)に基本事項を書いて①は1月25日(※は30日)、②は1月30日、③は2月25日までに各センターへ。

健康ひろば

問■小倉北区役所健康相談コーナー ☎582・3440

①②は70歳以上や市民税非課税世帯の人などを対象にした無料の制度があります。詳細は小倉北区役所健康相談コーナー☎582・3440へ。

①健診に行こう
特定健診 対象は40～74歳の国民健康保険加入者。受診無料。健康保険被保険者証と特定健診受診券が必要。後期高齢者医療被保険者証をお持ちの人は福岡県後期高齢者医療広域連合☎092651・3111に問を。

若者健診 対象は18～39歳。受診料1000円。

大腸がん検診 対象は40歳以上。受診料500円。

結核・肺がん検診 対象は40歳以上。受診無料(喀痰検査は900円)。

肝炎ウイルス検査 対象は過去に同検査を受けたことがない人。検査無料。

前立腺がん検診 対象は50歳以上の男性。受診料1000円。

骨粗しょう症検診(2月4日の小倉北区役所と2月14日の井堀市民センターだけ実施) 対象は18歳以上。受診料1000円。

①の共通▶総合保健福祉センター

(馬借一丁目)=2月1日(月)9時30分～11時 ▶小倉北区役所と中井市民センター=2月4日(木)13時30分～15時 ▶井堀市民センター=2月14日(日)9～10時30分。

②胃がん検診 2月18日(木)9～10時30分、小倉医師会健診センター(中島一丁目)で。対象は35歳以上(妊婦は除く)。先着各45人。受診料1000円(40～69歳は900円)。■1月18日から。

③元気で長生き食卓相談 栄養士が応じます。2月1日(月)10～15時、小倉北区役所で。対象は65歳以上。定員8組。■1月29日まで。

④離乳食教室 調理実演と育児相談。2月3日(火)13時15分～15時、小倉北区役所で。対象はおおむね0歳6カ月以下の乳児の保護者。母子健康手帳が必要。

⑤食生活相談 栄養士が応じます。2月5日(金)10～15時、小倉北区役所で。対象は64歳以下。定員8組。■2月4日まで。

⑥両親学級 子育てを楽しくする話や沐浴実習など。2月28日(日)9時20分～12時、小倉北区役所で。対象は初めて子どもが誕生する夫婦。先着35組。母子健康手帳が必要。■1月18日から。

餅による窒息事故に注意しましょう

☎問 小倉北消防署予防課 582・20119へ。

●事故の特徴

- ・餅による窒息事故の9割以上が高齢者。
- ・約7割の人が入院の必要がある中等症以上と診断されている。

●予防策

- ・小さく切るなど、食べやすい大きさにする。
- ・急いで飲み込まず、ゆっくりとよく噛み砕いてから飲み込む。
- ・食事の際は、お水やお茶などで喉を湿らせる。
- ・高齢者などの介護を要する人は、粥などの流動食に近い食べ物でも窒息することがあるので、食事中は目を離さない。
- ・幼児の場合は食事中は遊ばない、歩き回らない、寝転ばないように注意を払う(目を離さない)。

●原因

- ・幼児の場合は、歯の未発達により食べ物の噛み潰しが不十分になる。
- ・高齢者の場合は、「嚥下反射」の低下や口腔内の乾燥による。

嚥下反射(エンゲハンシャかエンカハンシャ)とは、食べ物を通る食道と空気を通る気道の分岐部分で、食べ物を通る時に気道に蓋をする生理現象のこと。

●対処法

意識がある

咳払いをする(何回も繰り返す)

意識がある

顔色が真っ青になる、会話ができない、首に手を当てるなど

意識を失う

CPR(心肺蘇生法)をする

- ①119番通報
- ②背部叩打法(前傾姿勢をとらせて、肩甲骨の間を掌で何回も叩く)