

情報ステーション

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)

対=対象 定=定員、定数 料=料金、費用 申=申し込み 問=問い合わせ 開=開所時間
休=休所日 手=手話通訳 要=要約筆記 F=FAX 担=市の担当課 共=共通の内容

ネット=ネット窓口(電子申請)▶インターネットで申し込みができます 北九州市 ネット窓口 検索

各区役所の代表電話番号

門司区 ☎ 331・1881
小倉北区 ☎ 582・3311
小倉南区 ☎ 951・4111
若松区 ☎ 761・5321
八幡東区 ☎ 671・0801
八幡西区 ☎ 642・1441
戸畑区 ☎ 871・1501

申し込みはがき「基本事項」の記入方法

コース・部や実施日が複数ある場合は希望を記入
▶ 希望催し名

複数人数で参加できる場合は参加者全員分を記入し、代表者の前に代と記入
▶ 郵便番号と住所
氏名(ふりがな)
年齢(学生は学年も)
電話番号

託児や保護者氏名など、記入する内容は各記事で確認を
▶ その他

●市役所(小倉北区城内1-1)への郵送
宛先は郵便番号「803-8501」と部署名で届きます。

掲載の催しなどは、新型コロナウイルスの感染拡大の状況などによっては、変更・中止となる場合があります。

相談

外国人のための生活全般に関する相談

対面のほか、電話、メール、テレビ電話を使い、最大21言語で対応します。詳細は問を。いずれも10月の毎週月～金曜日。▶ワンストップインフォメーションセンター黒崎(黒崎駅西側、コムシティ3階、☎080・6445・2606)=9時30分～16時 ▶同小倉(小倉北区役所2階、☎080・5278・8404)=9時30分～12時、13～16時。共通 料相談無料。問北九州国際交流協会☎643・5931へ。

高齢者のおしごと無料相談

シルバー人材センターの出張相談。▶シルバー人材センター西部出張所(黒崎駅南側、菅原第一ビル4階)=10月

18日～11月29日の毎週月曜日14時、15時(各60分程度) ▶福岡県70歳現役応援センター北九州オフィス(小倉北区船場町、近藤会館ビル4階)=10月19日～11月30日の毎週火曜日(祝日は除く)10～14時 ▶黄金まちや(小倉北区黄金一丁目)=10月19日～11月30日の毎週火・木曜日(祝日は除く)13～14時 ▶門司区役所、若松区役所=11月2日(火)10時、13時30分(各60分程度) ▶八幡西区役所=11月2日10時、11時、13時30分(各60分程度)と10月15日～11月26日の毎週水・金曜日(祝日は除く)10～11時。共通 対60歳以上。問シルバー人材センター☎922・4801へ。

高齢者のためのよろず無料相談会

相続や遺言などの相談に司法書士・行政書士・税理士が応じます。10月22日(金)10～15時、小倉北区シニアサークル連合会事務局(小倉北区弁天町)で。対おおむね60歳以上。申10月21日までに同事務局☎591・8611へ。問保健福祉局長寿社会対策課☎582・2407。

栄養ラボ 食に関する無料相談

栄養や口腔に関する相談に管理栄養士と歯科衛生士が応じます。10月28日(木)13時30分～15時30分、総合保健福祉センター3階(小倉北区馬借一丁目)で。薬剤師によるミニ講話「高齢者の服薬に注意が必要なのはなぜ?」(14～14時30分)もあり。対おおむね65歳以上。問先着20人。申10月18日から認知症支援・介護予防センター☎522・8765へ。

困難を抱える若者の家族のための無料相談

臨床心理士が応じます。10月30日(土)11～16時30分、子ども・若者応援センター「YELL」(戸畑駅前、ウェルとばた2階)で。対社会生活を営むことが困難なおおむね15～39歳の人の家族。問先着5組。申10月19日から同センター☎882・0188へ。

労働・年金無料相談会

解雇などの労働問題と年金の相談に社会保険労務士が応じます。11月5日(金)10～16時、ウェルとばた8階(戸畑駅前)

で。問高齢者就業支援センター☎882・5400へ。

母子・父子福祉センターの無料相談

ひとり親家庭のための法律相談 養育費や親権などの相談に弁護士が応じます。11月10日(水)14～16時と11月24日(水)18～20時。対ひとり親家庭の親と寡婦。

養育費・面会交流相談 養育費や面会交流などの相談に弁護士が応じます。11月28日(日)14～16時。対ひとり親家庭の親や離婚を考えている人。

共通 先着各日4人。申電話で10月28日9時30分から母子・父子福祉センター(戸畑駅前、ウェルとばた4階、☎871・3224)へ。

女性の権利ホットライン(女性への暴力ゼロ!)

DV(ドメスティックバイオレンス)などの相談に弁護士が電話で応じます。11月17日(水)10～16時。専用電話は☎591・9408と☎280・5325。対女性。料相談無料。問ムーブ☎583・5197へ。

冬は特にご注意を! ノロウイルス食中毒

ノロウイルスとは

感染力が非常に強く、ごく少量でも感染します。感染すると約1～2日の潜伏期間を経て、下痢やおう吐などの症状が出ますが、無症状や軽い症状の場合もあります。子どもや高齢者のように、抵抗力の弱い人が感染すると、症状が重くなることもあるため、注意が必要です。

ノロウイルス食中毒の原因は?

ウイルスが付いた食品を十分に加熱しないまま食べたり、感染した人が食品にウイルスを付着させてしまい、その食品を食べたりすることで感染する場合があります。また、食中毒以外にも、感染した人のおう吐物やふん便からウイルスが空気中に広がり、それを吸い込むことで感染することもあります。



ノロウイルス食中毒予防のポイント

① 手洗いをしっかりと!

特に調理を行う前、食事前、トイレの後などは石けんでよく洗い、流水で流しましょう。アルコールだけの消毒は、ノロウイルスに対し、効果が低いとされています。

② 食品の加熱、調理器具の洗浄消毒

食品の場合、「中心部分の温度が85～90℃の状態」で90秒以上の加熱でウイルスは死滅します。また、まな板、包丁、食品、ふきんなどは洗剤などで十分に洗浄した後に、85℃以上の熱湯で1分以上加

熱するか、次亜塩素酸ナトリウム消毒液に浸して消毒します。

③ おう吐物・ふん便は適切な処理を

おう吐物・ふん便は、次亜塩素酸ナトリウム消毒液を含ませた布やペーパータオルで覆い、その後ビニール袋などに入れてごみとして処分しましょう。汚れた箇所は消毒液を含ませた布などで覆い、しばらく放置した後に拭き取ってください。塩素系の消毒液が使えないものは、85℃以上の熱湯に1分以上浸けるなどの方法もあります。

【参考】次亜塩素酸ナトリウム消毒液の作り方

家庭用の塩素系漂白剤を水で薄めて作ることができます。商品によって濃度が異なりますので、よく確認してから希釈してください。<一般的に市販されている塩素系漂白剤(塩素濃度5%)の場合>

通常の掃除用 (調理器具、ドアノブ、水道の蛇口など)		汚染がひどい場所用 (おう吐物やふん便が付いた床、衣類など)	
0.02%の消毒液		0.1%の消毒液	
原液の量 4ml	水の量 1000ml	原液の量 10ml	水の量 500ml

※消毒液は遮光性のある容器で保存してください(保存期間の目安:1カ月間)。

ノロウイルス食中毒かなと思ったら

自己判断で薬を飲むのは危険です。薬で下痢などを止めることでさらに症状が悪化する場合があります。食中毒は急激に症状が悪化することがあるので、すぐにかかりつけの医師の診察を受けてください。

問保健所東部生活衛生課☎522・8728 保健所西部生活衛生課☎642・1818