



募集 ○放送大学平成27年4月入学生募集

放送大学は、BS デジタル放送やインターネットを利用して授業を行う、国がつくった通信制の大学です。心理学・福祉・経済など幅広い分野の科目を1教科から自宅のテレビなどで学べます。学力試験はなく、15歳以上（全科履修生は18歳以上）であれば入学でき、学士（教養）の学位がとれます。短大、専門学校などからも編入できます。また、18歳以上であれば大学院の修士科目生、修士選科生として入学できます。

■募集期間

12月1日（月）～平成27年3月20日（金）
※入学相談を随時受け付けています。

■資料請求・問合せ先

放送大学福岡学習センター
電話 092 - 585 - 3033

■お知らせ：北九州市サテライトスペースは平成26年10月1日に八幡西区黒崎のコムシティへ移転しました。

相談 ○犯罪被害者相談電話「ミズ・リリーフ・ライン」

福岡県警では、犯罪の被害にあわれた方々の心のケアを行なう専門の相談電話「ミズ・リリーフ・ライン」を開設しています。匿名でも構いません。女性の臨床心理士が丁寧にお聴きします。

■電話相談：092 - 632 - 7830

■受付時間：9：00～17：45

（祝日、年末年始を除く月曜から金曜日まで）

○犯罪被害給付制度

犯罪被害給付制度とは、殺人などの故意の犯罪行為によって、ご家族を亡くされたご遺族のほか、障害が残ったり、入院などを伴う長期治療を受け

た被害者の方が、加害者から十分な損害賠償を受けることができなかった場合などに、国から給付金が支給される制度です。

支給要件や申請手続きなど詳しくは下記まで。

■問合せ先：福岡県警察本部被害者支援・相談課
防犯被害給付係 電話 092 - 641 - 4141
または朝倉警察署 電話 22 - 0110

○朝倉・うきは地区労働トラブル相談会のお知らせ

解雇や賃金未払、パワハラ・セクハラなど職場でのトラブルに関する相談をお受けします。また、団体交渉の受け方、就業規則の作り方など、使用者からのご相談もお受けします。一人で悩まず、まずはご相談ください。

■日 時：12月7日（日）12：00～17：00

■場 所：朝倉市総合市民センター2階
（ピーポート甘木）第7・第8学習室

■その他：相談無料、予約不要、秘密厳守

■問合せ先：福岡県筑後労働者支援事務所
電話 0942 - 30 - 1034

○法テラス福岡無料法律相談

法テラス福岡では、弁護士による法律相談を実施します。相談無料で、秘密は固く守られます。

■日 時：12月18日（木）13：00～16：00

■場 所：福岡法務局朝倉支局相談室

■相談時間：1人30分

■定 員：6人（申込先着順）

■申込方法：電話により予約（9：00～17：00）

■申込み先：法テラス福岡
電話 050 - 3383 - 5502

○年末 生活・困りごと電話相談会

■日 時：12月6日（土）10：00～15：00

■相談方法：電話相談

■相談内容：借金などの生活相談、賃金未払いや解雇などの労働問題

■主 催：福岡県司法書士会

■問合せ先電話番号：092 - 722 - 4131

お知らせ ○福岡県最低賃金改正のお知らせ

福岡県最低賃金が次のとおり改正されます。

1時間 727円

効力発生日 平成26年10月5日

必ずチェック最低賃金！使用者も、労働者も。

○中小企業に対する支援事業を行なっています

業務改善助成金事業

事業場の最も低い時間給（800円未満）を40円以上引き上げる中小企業に対して、就業規則の作成、労働能率の増進に資する設備・機器の導入等に係る経費の1/2（労働者数30人以下は3/4）、上限100万円を助成します。

専門家派遣・相談等支援事業

経営改善に取り組む中小企業の労働条件管理などの相談等について、ワンストップで対応します。

■問合せ先：福岡労働局労働基準部 賃金課
電話 092 - 411 - 4587

○11月は労働保険適用促進強化月間です

労働者（パート・アルバイトを含む）1人でも雇っている事業主は、労働保険（労災保険・雇用保険）に加入することが法律で義務付けられています。

まだ、加入手続きがお済みでない事業主の方は、労働者の方が安心して働ける職場づくりと安定した事業経営を図るため、所轄の労働基準監督署・公共職業安定所（ハローワーク）で加入の手続きを行って下さい。

■問合せ先：福岡労働局総務部労働保険徴収課
電話 092 - 434 - 9835

福岡労働局ホームページ

<http://fukuoka-roudoukyoku.jsite.mhlw.go.jp/>

○休日・夜間エイズ相談検査のお知らせ

12月1日の世界エイズデーに合わせて、休日・夜間にエイズ相談と検査を実施します。

HIV感染を判断できるのは検査だけです。もし、感染していても、早期に発見すればエイズの発症を防ぐことができます。

また、相談や検査は匿名、無料で受けられます。

■日時・場所

①12月1日（月）受付16：00～19：00（夜間）
福岡県朝倉総合庁舎2階 ※要予約

②12月7日（日）受付10：00～12：00時（休日）
福岡県久留米総合庁舎3階 ※予約不要

■検査項目

エイズ（HIV）検査：即日検査（血液検査）

■結果説明

採血後、約1時間でご本人へ説明します。但し、判定保留の場合は約1週間後に来所いただき、直接結果を説明します。

■その他：定例相談もあります。

○久留米総合庁舎：毎週火曜日

午前9時～11時（予約不要）

○朝倉総合庁舎：毎週月曜日

午前9時～10時（要予約）

検査項目や相談場所によって結果説明方法が異なりますので、事前にお問い合わせ下さい。

■問合せ先

福岡県北筑後保健福祉環境事務所

保健衛生課 感染症係（朝倉総合庁舎）

電話 22 - 4190（性感染症ホットライン）

○サンポート個人搬入削減に係るお願い

サン・ポートへの個人搬入が年々増加しており、施設内での渋滞が発生し、収集業務や処理作業等に支障が出てきています。極力、お住まいの地域の分別収集に出していただきますようご協力をお願いします。

特に年末から年始にかけての個人搬入は例年、激しく渋滞しており受付からごみ搬入までに1時間以上お待ちいただくこともありますので、ご理解ご了承をお願いいたします。

■問合せ先

廃棄物再生処理センター「サン・ポート」

電話 23 - 1590

お知らせ ○**犯罪による被害でお悩みの方を支援します**

犯罪被害に関するご相談はこちらへ



福岡犯罪被害者総合サポートセンター
相談専用電話

092-735-3156 (福岡)

093-582-2796 (北九州)

【相談時間】月～金曜日 9時～16時

※相談は無料です。秘密は厳守します。

性暴力被害に関するご相談はこちらへ

性暴力被害者支援センター・ふくおか

相談専用電話

092-762-0799

【相談時間】9時～24時(年末・年始を除く)

※相談は無料です。秘密は厳守します。

■問合せ先：福岡県新社会推進部生活安全課

電話 092 - 643 - 3124

○**子ども緑の教室のお知らせ**

■学習内容：正月を飾るこけ玉づくり

■日時：12月21日(日) 13:30～16:00

■場所：福岡県緑化センター

■参加対象：小学生(保護者同伴)

■参加費：無料

■募集人員：25名

■申込み方法：電話による直接受け付け

■申込み開始日：11月22日(土)から

■問合せ先：久留米市田主丸町生田 1125

福岡県緑化センター管理事務所

電話 0943 - 72 - 1193

○**第46回リサイクル品展示会**

■日時：12月6日(土)～12月7日(日)

9:30～16:00

■場所：「サン・ポート」リサイクル工房

■対象者：朝倉市、東峰村、筑前町、

久留米市北野町及び大刀洗町にお住まいの人

■**展示内容**

種類	数量	引渡方法
家具類(洋服ダンス、2段ベット、ベッド、整理ダンス、食器棚、ダイニングテーブル、学習机、ソファ、パソコン机等)	約130点 予定	抽選後、後日引き渡し
自転車(大人用、子供用)		
家電品(除湿乾燥器、ファンヒーター、ハロゲンヒーター、エレクトーン等)		
家具・家電品の小物類(椅子、小机、長机、照明器具等)	約130点 予定	抽選後、後日引き渡し
ベビー用品類(ベビーカー、ベビーラック)		
その他(双眼鏡、ラジオカセット、琴、大正琴、コーヒーマーカー、スノーボード、鋏セット、一輪車等)		
前回希望者が無かった家具類等、未整備品	約10点 予定	当日お持ち帰り 1人1品
衣類(ジーンズ、着物等)、食器類、おもちゃ、レコード等	数に限りあり	

■**投票の方法**

希望する家具類・自転車及び家電品(白色番号札)から1点、家具・家電品の小物類等(ピンク入りの番号札)から1点を選んで配布する投票用紙に所定の事項を記入し、投票箱に投票する。なお、代理投票は認めない。

■**当選者**：12月8日(月)午前9時10分から抽選(公開)で決め、当選者の方だけにハガキ(当選通知書)で知らせる。

■**引渡し**：引き渡しは無料とする。

■**引渡し期間**：ハガキ到着後から12月19日(金)までの9:30～16:00。当選通知書持参に限り代理人を認める。

■**その他**：引取りは当選者自らの責任で搬出する。引渡し後のリサイクル品のトラブルについては一切の責任を負わない。

■**問合せ先**：「サン・ポート」リサイクル工房
電話 23 - 1590

保健師からのお知らせ



お口のお手入れで、健康長寿!

心身の健康を保つためには、バランスの良い食事の摂取が大切です。そのためにはお口の働きが欠かせません。お口がうまく働くためにはどうしたら良いか一緒に考えてみましょう。

＜お口の働きが悪くなって起こるトラブル＞		
	ごえんせいはいえん 誤嚥性肺炎	こうくうないかんそうしょう 口腔内乾燥症(ドライマウス)
内容	口の中の細菌が肺の中に入ることを誤嚥性肺炎といいます。咽頭のところで食べ物が通過する食道と、空気が通過する気道が交差しているため、嚥下(のみこみ)機能が低下すると、食べ物や唾液が気管に入り起こります。	高齢になると、ストレスや薬の影響、嚥む力が弱ると唾液の分泌量が減るため、口腔内乾燥症になることが多くなります。主な症状に、口やのどが渇く、食事がとりにくい、発音しにくい、入れ歯が落ちやすい、味覚障害、口臭などです。放置すると、日常生活に支障が出て、体調を壊すこともあります。早めにかかりつけ医や歯科医師への相談をおすすめします。
窒息や誤嚥を予防するポイント	①一口の量は、無理なく食べられる量にする。 ②一口につき30回嚥むことを目標にする。 ③しっかり嚥んで、唾液と食べ物を混ぜ合わせてから飲み込む。 ④食事をするときには、食べることに集中する。 ⑤背中を伸ばし、姿勢よく食べる。	①こまめに水分を補給して、乾燥を防ぐ。 ②口をすすいだり歯みがきの回数を増やしたりして口の中を刺激する。 ③唾液腺のマッサージをする。 ④口や舌の体操を行い、唾液の分泌を促す。 ⑤よく嚥んで食べることで、唾液の分泌を促す。 ⑥歯科医師や歯科衛生士に相談し、洗口液や薬の利用も検討する。

唾液の分泌をよくするマッサージ



1. 耳下線(じかせん)
指全体で耳の前、上の奥歯のあたりを後ろから前に円をえがく



2. 顎下線(がつかせん)
親指をあごの骨の内側の柔らかい部分に当て、耳の下からあごの下までを順番に押す



3. 舌下線(ぜっかせん)
両手の親指をそろえて、あごの下から軽く押す

11月8日は、いい(11)歯(8)の日です。