



一人ひとりの 共同参画

個性や能力を活かせるまちへ

令和8年度
「男女共同参画週間」
キャッチフレーズ

あなたらしさが、
社会のチカラ



国は、「男女共同参画社会基本法」の公布・施行日である平成11年6月23日を踏まえ、毎年6月23日から29日までの1週間を「男女共同参画週間」として、様々な取組を通じ、男女共同参画社会基本法の目的や基本理念について理解を深めることを目指しています。

男女共同参画とは、性別にかかわらず、一人ひとりが個性や能力を発揮し、自分らしく活躍できる社会を目指す考え方です。

現在、家庭や地域、職場など、さまざまな場面で男女共同参画の取組が進められています。一方で、家事・育児・介護の負担の偏りや、「男性は外で働き、女性は家庭を守るべき」「育児は主に母親がするもの」といった固定的な性別役割分担意識など、依然として課題も残っています。

誰もが働きやすく、子育てしやすい環境づくりを進めることは、地域全体の活力向上にもつながります。また、災害時や地域活動においても、多様な視点を取り入れることが重要です。

上毛町では、男女共同参画社会の実現に向け、啓発活動や審議会等への女性登用促進、ワーク・ライフ・バランスの推進などに取り組んでいます。

一人ひとりが互いを尊重し、多様な生き方を認め合うことが、暮らしやすい地域づくりにつながります。

この機会に、家族や学校、職場で、男女共同参画について考え、さいなことから自分のできることから実践してみたいかがでしょうか。



問 住民課 生活窓口係 ☎ 72-3116(内線144)

保健師だより

朝食をとりましょう！

毎月19日は食育の日、6月は食育月間です

朝食には、睡眠中に低下した体温を上昇させ、脳と身体を「活動モード」へ切り替えるはたらきがあります。朝食を抜くと、脳のエネルギー不足により集中力が低下し、午前中の仕事や勉強のパフォーマンスに影響を与えることがあります。忙しい時間帯ですが、できるだけ朝食をとり、1日をはじめましょう。

朝食と生活習慣病の関係

朝食の欠食は、エネルギー代謝の低下や昼食後の血糖値の急上昇などにより、肥満や生活習慣病のリスクを高めることが分かっています。朝食を欠食すると、体がエネルギーを節約しようとするため、1日のエネルギー消費量が減り、太りやすくなります。

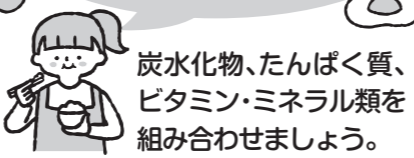
また、筋肉を取り崩してエネルギーを作るため、筋肉量の低下や安静時のエネルギー消費量の低下を招き、体脂肪の増加につながります。体脂肪が増加すると内臓脂肪が蓄積し、高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病を引き起こします。

生涯健康的に過ごすためにも、規則正しく朝食を摂る習慣を身につけましょう。



問 子ども未来課 町民健康係 ☎ 72-3127(内線229)

バランスの良い朝食のポイント



炭水化物、たんぱく質、
ビタミン・ミネラル類を
組み合わせましょう。

1 炭水化物

脳はでんぷんが分解されてできるブドウ糖を消費して活動しています。ごはんやパン、いも類など、でんぷんを多く含む食品から、しっかりとエネルギーを補給しましょう。

2 たんぱく質

朝食のたんぱく質は体内時計をリセットする働きがあります。牛乳や納豆、卵など、手軽に取り入れることができる食品を活用しましょう。

3 ビタミン・ミネラル類

糖質をエネルギーに変えるためには、豚肉や玄米、大豆などに多く含まれるビタミンB1が不可欠です。また、果物に多く含まれるビタミンCは免疫力UPに効果的です。

2026年度 税務職員 (高等学校卒業程度)募集

■受験資格

- 1 令和8年4月1日において高等学校または中等教育学校を卒業した日の翌日から起算して3年を経過していない者及び令和9年3月までに高等学校または中等教育学校を卒業する見込みの者
- 2 人事院が1に掲げる者に準ずると認める者

■試験の程度 高等学校卒業程度

■受付期間

6月12日(金)9:00~24日(水) ※受信有効
※受験案内を確認し、申込みは、インターネットにより行ってください。

■試験日

【第1次試験】9月6日(日)
【第2次試験】10月14日(水)~23日(金)のうち
第1次試験合格通知書で指定する日時

※問い合わせの内容により、人事院人材局試験課または福岡国税局人事第二課試験研修係にご連絡ください。

問 インターネット申込みに関する問い合わせ

人事院人材局試験課
☎ 03-3581-5311(内線2333)

問 その他試験に関する問い合わせ

福岡国税局 人事第二課 試験研修係
☎ 092-411-0031(内線2432)

※国税庁ホームページにも募集内容を掲載しています。



あなたと歩む、司法書士 無料法律相談会

相続や会社設立、借金、悪質商法などの問題、成年後見など身近な法律トラブルについて司法書士が会場に設置したWebシステムを介して遠隔で無料法律相談に応じます。

秘密は固く守られます。どうぞお気軽にお越しください。
なお、Web操作は、会場責任者(司法書士)が行いますので、ご安心ください。

- 日 時 6月13日(土)10:00~13:00
- 場 所 リブリオ行橋(3階 スタジオB)
- 定 員 6組(定員に達した時点で締め切ります)
- 予約受付 6月1日(月)から ※土日を除く
予約電話番号 0947-44-2530
受付時間 10:00~16:00
- 主 催 福岡県司法書士会筑豊支部

申問 福岡県司法書士会筑豊支部
☎ 0947-44-2530



参加者募集 築城基地は、中学生及び高校生を 対象とした自衛隊生活体験を行います 令和8年度 青少年防衛講座

■期 日 8月5日(水)~6日(木)1泊2日

■場 所 航空自衛隊築城基地

■定 員 35名

■体験内容など

- ・職場見学
- ・体験搭乗など

■参加費 1,983円(食事及び宿泊代)※1人

■申込期限 6月19日(金)必着

■申込方法

築城基地ホームページにて申込み方法をご確認ください。

■その他

応募者が定員(35名)を超えた場合は、抽選となります。なお、抽選結果は、ご当選された方のみへ6月26日(金)までにご連絡します。



問 航空自衛隊築城基地渉外室

「青少年防衛講座応募係」
☎ 0930-56-1150(内線3207)
福岡県築上郡築上町西八田
Mail : tikpub7102@inet.aci.mod.go.jp



豊前地域職業訓練講座

受講生募集

【第二種電気工事士(技能)】

- 訓練期間 7月4日(土)~12日(日)
土・日曜日開講 計4回
- 受講料 27,720円 ※テキスト代別
- 定 員 20名

【エクセル実用】

- 訓練期間 7月1日(水)~13日(月)
午前の部 9:30~12:30
夜間の部 18:00~21:00
月・水・金曜日開講 計6回
- 受講料 9,900円 ※テキスト代別
- 定 員 20名

【ExcelVBA基礎】

- 訓練期間 7月15日(水)~29日(水)
午前の部 9:30~12:30
夜間の部 18:00~21:00
月・水・金曜日開講 計6回
- 受講料 11,880円 ※テキスト代別
- 定 員 20名

申問 豊前地域職業訓練センター
☎ 82-1511

