

小倉南年金事務所出張相談について

小倉南年金事務所では毎月第2・第4木曜日(変更となる場合もあります。)に豊前地域職業訓練センター(豊前市大字八屋1926)で出張相談を行っています。老齢年金、遺族年金の請求手続きができますので、相談を希望される場合は以下まで事前予約をお願いします。

■予約受付先 小倉南年金事務所 お客様相談室
TEL 093-471-8873

●問い合わせ先
住民課 住民福祉係 TEL 72-3111(内線143)
小倉南年金事務所 お客様相談室 TEL 093-471-8873

～平成23年度上毛町生涯学習講座シリーズ～ 生涯学習ボランティア入門講座

ボランティアの理解や知識を深め、生涯学習で得た知識や技を社会参加により活かしてみませんか。

■対象者 ボランティア活動に意欲と関心のある町内在住の方(原則として4回とも受講できる方)

- 定員 昼の部20名、夜の部20名
- 会場 げんきの杜
- 受講料 600円(資料代などは各自負担となります。)
- 講師 福岡県立社会教育総合センター 職員
- 日程・内容など 昼の部/10:00～12:00
夜の部/19:00～21:00

日 程	内 容
2月29日(水)	①(講義)ボランティア活動とは?
3月8日(木)	②(説明・演習)学習講座プログラムを作ってみようI
3月15日(木)	③(演習)学習講座プログラムを作ってみようII
3月21日(水)	④(発表)学習講座プログラム発表会

■申込方法 教務課・たいへいの里(大平支所)・西吉富コミュニティセンター・唐原コミュニティセンターの窓口にて準備してある申込用紙を教務課窓口まで提出してください。
※郵送及び電話での申し込みは不可。

■申込期間 2月6日(月)～20日(月)まで
■受講決定 先着順とします。

●問い合わせ先 教務課 社会教育係
TEL 72-3111(内線173)

平成23年度 上毛町社会福祉大会

■日 時 3月4日(日)
13:00 受付
13:30 開会
14:10 映画「星の国から孫ふたり」上映
16:00 閉会

■場 所 げんきの杜 多目的ホール
■参加費 無料
■主 催 社会福祉法人上毛町社会福祉協議会・上毛町ボランティア連絡協議会

●問い合わせ先
上毛町社会福祉協議会 TEL 72-2900

地域の文化遺産継承事業 京築神楽体験事業

神楽を体験してみませんか?

京築地域に伝えられる神楽。これは地域の誇るべき伝統文化です。子どもたちに興味を持ってもらうことで、次代の京築神楽を担う人材を発掘したいと考えています。ぜひ親子で参加しませんか?

■日 時 2月25日(土)10:00～11:30
■場 所 行橋市武道館
(行橋市今井3770行橋総合公園内)

■参加費 無料
■講 師 稲童神楽保存会(行橋市)
■対 象 京築地域の小・中学生及びその保護者
■申し込み 2月17日(金)までに①子どもの氏名、②保護者の氏名、③お住まいの市町名、④連絡先を下記までお知らせください。

■主 催 京築神楽の里づくり推進協議会
(豊前市総合政策課内)

●申し込み・問い合わせ先
行橋市総合政策課 TEL 0930-25-1111(内線1421)

翌日2月26日(日)には、豊前市で京築神楽定期公演が開催されます

(小・中学生無料、18歳以上当日1,000円)。神楽に親しむ週末はいかがですか。

糖尿病講演会開催のご案内

日本における糖尿病患者は年々増加しています。糖尿病についての理解を深め、予防と改善に役立てていただくため、講演会を次のとおり開催します。お気軽にご参加ください。

■日 時 3月1日(木)14:00～15:30
■場 所 げんきの杜 視聴覚室(入場無料)
■講 師 糖尿病専門医(中山内科 院長 中山 宏 氏)
■申し込み方法
2月24日(金)までに電話などでお申し込みください。
●申し込み・問い合わせ先
健康福祉課 健康増進係 TEL 72-3111(内線162)

「児童のむし歯予防処置 シーラント」 のお知らせ

初めての永久歯(6歳臼歯)をむし歯から守るため、むし歯になりやすい奥歯の溝を薄いプラスチックの膜で覆う「シーラント」をおこないます。
希望される方はお申し込みください。

■日 時 3月17日(土)
13:30～15:00(1人につき10分程度)
■場 所 げんきの杜 保健指導室
■対象者 6歳臼歯が生えている小学1・2年生
■費 用 無料
■締め切り 3月7日(水)
●申し込み・問い合わせ先
健康福祉課 健康増進係 TEL 72-3111(内線162)

献血のお知らせ

献血は身近なボランティアです。ご協力をお願いします。

月 日	場 所	時 間
3月12日(月)	上毛町役場	10:00～12:00
		13:00～15:30

※献血カードをお持ちの方は、次回の献血が可能な日をご確認ください。

●問い合わせ先
健康福祉課 健康増進係 TEL 72-3111(内線162)

豊前・上毛シルバー人材センター からのお知らせ

シルバー人材センターでは、臨時的、短期的な軽作業をお引き受けします。

農作業の手伝い、屋内外の清掃や片付け作業、草取りや樹木の剪定、簡易な修繕作業などのほか、困りごとがあれば何でもご相談ください。

また、一緒に活動していただける会員さんを常時募集していますので、お気軽にお問い合わせください。

シルバー互助会主催 グラウンドゴルフ大会参加募集

シルバー会員以外の方々との交流を目的に、次のとおりグラウンドゴルフ大会を開催します。60歳以上で上毛町にお住まいの方ならどなたでも参加できますので、是非ご参加ください。

■日 時 3月10日(土)9:00～12:00
■場 所 豊前市天地山公園グラウンド
■参加費 無料
■申し込み期限 2月末日まで

●申し込み・問い合わせ先
上毛町連絡事務所 TEL 84-8004
豊前事務所 TEL 83-0677

平成24年度第1回 県営住宅入居者募集について

募集対象団地及び募集戸数など詳細については、募集案内書をご覧ください。

■募集案内書配布期間及び申込受付期間
3月1日(木)～9日(金)(申し込み手数料は不要)
■募集案内書配布場所
県内の各市役所及び町村役場など

●問い合わせ先
福岡県住宅供給公社県営住宅管理部管理課
TEL 092-781-8029



Hello!

Over Christmas and New Years, I went back home to Australia. Being far away from my family is difficult sometimes, so it was very relaxing for me to be at home for the winter break. Right now, it is Summer in Australia so the weather was also very nice. I spent time with my family playing board-games, watching movies and eating my mum's delicious food! I also spent time with my friends. We all like Asian food, so we ate Chinese and Thai food! We went to a Korean restaurant called 'Kimchi' too. Then we went to a Karaoke place in Canberra! It was very strange to sing Japanese songs like 'Popstar' by Ken Hirai or songs by 'Ikimonogakari' in Australia!

こんにちは!

私はクリスマスとお正月の間、オーストラリアに帰りました。家族から離れて、一人で生活しているからきつい時もあるので、冬休みの間帰れてとても気が楽になりました。今、オーストラリアは夏なので、温かくて天気もよかったです。家族とボードゲームで遊んだり、映画を見たり、母の美味しい料理を食べたりして、時間を過ごしました。友だちとも遊びました。友だちはみんなアジアの料理が大好きなので、中華料理とタイ料理を食べました!『キムチ』という名前の韓国料理店にも行きました。そして、キャンベラにある、カラオケができる場所にも行きました!平井堅の「POPSTAR」やいきものがかりの曲をオーストラリアで歌うのはとても面白かったです!



保健師だより

～血圧について③～

高血圧になる要因としては、「加齢」「遺伝」「肥満」「塩分のとりすぎ」「運動不足」「たばこ」など言われますが、「加齢」「遺伝」などは直接的な要因ではありません。特に「遺伝」については「親が高血圧なら子も高血圧になる」と考えがちですが、ほとんどは遺伝的な体質に生活習慣の乱れが重なり高血圧になると考えられており、「塩分のとりすぎ」「運動不足」といった生活習慣の乱れこそが高血圧が増えている主な要因となっています。

血圧を目標値に近づけるためには、原因がどこにあるかをまず考え、改善していくことが大切です。その原因の中でも運動不足や食べ過ぎによる「肥満」は、高血圧の人の半数以上に見られることから重要なポイントとなります。

今回は、高血圧と肥満についてお話ししたいと思います。

