

普通救命講習会について

3月3日(土)上毛町・吉富町の消防団合同で普通救命講習会をげんきの杜で実施しました。参加した消防団員は21名で、京楽広域圏消防本部東部分署から座学と実技での講習を受けました。実技では、負傷者の意識の確認、119番通報、気道確保、人工呼吸、AED(自動体外式除細動器)の使用方法など救急車が到着するまでの救命処置を学びました。

初めての経験で戸惑う団員もいましたが、全員が習得し、今後の消防活動に活かされます。



地域の農業振興を支えます

2月15日、福岡市で、福岡県女性農村アドバイザーの表彰及び認定式が行われました。福岡県は、農業経営や農家生活の向上に意欲的に取り組む優れた女性農業者を「女性農村アドバイザー」として認定しています。そして、アドバイザーの方々は、それぞれの地域で男女共同参画の推進や地域農業・農村の活性化に向けた役割を担っています。

平成24年度は、20名の新規認定者のうち、上毛町から中園美奈子さん(原井)が、認定式に出席されました。中園さんは柿を栽培する専業農家で、栽培技術や品質の向上に積極的に取り組んでおり、女性農業者のリーダーとして今後の活躍が期待されています。また、平成19年に認定され、5年の任期を終えた谷上みどりさん(東上)には福岡県知事から感謝状が授与されました。谷上さんは、「今後はアドバイザー経験者として、地域農業の振興に微力ながら活動していきたい」と感謝の言葉を述べられました。



新たに認定された中園美奈子さん



感謝状を授与された谷上みどりさん



平成24年福岡県保育士試験のご案内

- 試験日
 - 筆記試験:8月4日(土)・5日(日) 実技試験:10月14日(日)
- 保育士試験の手引き(受験申請書)の請求
 - 4月2日(月)から開始
- 受験申請書の受付期間
 - 4月2日(月)~5月14日(月)※当日消印有効
- 保育士試験の手引き(受験申請書)の請求先、受験申請書の提出先
 - 〒171-8536 東京都豊島区高田3-19-10
 - 社団法人 全国保育士養成協議会 保育士試験事務センターあて
- 問い合わせ先
 - 社団法人 全国保育士養成協議会 保育士試験事務センター
 - フリーダイヤル 0120-4194-82
 - ホームページ <http://www.hoyokyo.or.jp>

平成24年度上毛町奨学金の申請受付中

現在、平成24年度の奨学金貸付申請を受け付けており、受付期限は5月1日(火)までとなっています。借入を希望される方は、期限までに申請手続きをお願いします。



- 申し込み・問い合わせ先
 - 教務課 学務係 TEL 72-3111(内線177)

子どもたちにいきいきと遊んでもらいたい〜平成24年福岡県プレリーダー2級研修会の開催

- 自然体験活動などに関する基礎的な知識や技能を習得する「プレリーダー2級研修会」を開催します。子ども会の指導者の方々など、是非ご参加ください。
- 日時 5月13日(日) 9:20~16:00
- 場所 ふれあいの家京楽、上毛町健康増進施設
- 内容 野外調理(昼食作り)、レクリエーション
- 参加費 1人500円
- 服装など 動きやすい服装、上靴、帽子、軍手
- 申込締切 5月7日(月)まで
- 主催 福岡県教育委員会、福岡県子ども会育成連合会
- 申し込み・問い合わせ先
 - 福岡県教育庁京楽教育事務所 社会教育室
 - TEL 83-3601

平成24年度福岡県海外戦没者慰霊巡拝団員募集

- 先の大戦における海外での本県出身戦没者の方々を追悼し、平和を祈念するため、慰霊巡拝団員を募集します。
- ◎中国(浙江省・湖北省・雲南省地域)
 - 〈杭州、武漢、昆明、騰冲など〉
 - 期間:7月27日(金)~8月2日(木)7日間
- ◎台湾・バシー海峡
 - 〈高雄、花蓮、九份、台北など〉
 - 期間:10月29日(月)~11月2日(金)5日間
- 定員 両地域ともに15名
- 申込期限 5月31日(木)
- 申し込み・問い合わせ先
 - 一般財団法人 福岡県遺族連合会
 - TEL 090-761-0012
 - または、最寄りの各郡市区遺族会

保健師だより

「野菜、足りてますか？」

福岡県の成人の野菜摂取量は、全国平均を下回っていることをご存知ですか。

これは、厚生労働省が平成22年に実施した「国民健康・栄養調査」で明らかになったものです。男女ともに全国第1位の長野県と比較すると、摂取量の差は90gもあります。

成人(20歳以上)の野菜摂取量比較(一日平均摂取量)

	全国平均	福岡県	長野県
男性(20歳以上)	301g	284g(第36位)	379g(第1位)
女性(20歳以上)	285g	260g(第39位)	353g(第1位)

健康の保持・増進のため、成人一人が1日に摂取すべき野菜の量は、生の状態で400g(緑黄色野菜150g、淡色野菜250g(いも類、果物、きのこ、海藻は除く))です。みなさんは、毎日400gの野菜を食べていますか。不足している方は、まず味噌汁に野菜を1種類増やしてみることや、野菜料理を1品増やすことをおすすめします。



野菜の特徴

- 食後の血糖上昇やコレステロールの増加を防ぎ、便通を良くする食物繊維を多く含む。
- 糖質や脂質を体に取り込むときに必要なビタミンなどを多く含む。
- 食事の始めに十分食べておくこと、糖質や脂質の食べ過ぎを防ぐことができ、食事の総カロリーを減らすことができる。

◎写真は野菜400gの一例です。
● 緑黄色野菜150g(にんじん、ブロッコリー、小松菜、チンゲン菜、サニーレタス)
● 淡色野菜 250g(玉ねぎ、大根、キャベツ)



Hello!

This past month has been very busy. My friend was visiting me from Australia, so we went to Beppu together. We visited Takasakyama Monkey Park and "Hoyoland mud-onsen! Aside from that, I have also been training very hard at Karate. Recently, I passed the Karate examination, so I am now a brown-belt. I also traveled to Hita with my friends to see the Hinamatsuri doll displays! They were very beautiful! We enjoyed eating yakisoba, okonomiyaki, fresh senbei, sake-manju, and many types of tea! We also took many photos of the beautiful old dolls. I think Hita is a beautiful place!

こんにちは!
先月はとっても忙しかったです。私の友だちがオーストラリアから訪ねてきたので、一緒に別府に行きました。私たちは高崎山と「保養ランド」の泥温泉を訪れました。
それから、私は空手を一生懸命頑張っています。この前は空手の昇級試験に合格して、今は2級の茶帯です。
最近友だちと日田に行って、ひな祭りの飾りびなを見てきました。とっても良かったです。私たちは焼きそばやお好み焼きや焼きたてのせんべいや酒まんじゅうを食べたり、いろんなお茶の味見をさせてもらって良かったです。おひな様の写真もいっぱい撮りました。私は、日田はとっても美しい所だと思います!