福岡県京築保健福祉環境事務所からのお知らせ

◎アルコール依存症研修会

～アルコール依存症について正しく理解しましょう～

■対象者　患者を持つ家族、関心のある方
■場　所　福岡県行橋総合庁舎　大会議室(4階)
　行橋市中央1丁目2-1
■申込締切 9月25日(水)　1回のみの参加も可能です。

第1回　10月4日(金) 14:00～16:00
　内　容　アルコール依存症とうつ病について
　講師：門司田野浦病院精神科医　三木好満氏

第2回　10月15日(火) 14:00～16:00
　内　容　病院におけるアルコール治療プログラムについて
　講師：行橋記念病院　池下孝人氏(看護主任)
　谷岡佑哉氏(精神保健福祉士)

第3回　11月12日(火) 14:00～16:00
　内　容　①依存症回復支援施設　北九州マックのプログラムについて ②体験発表
　講師：①北九州マック施設長　亀田順子氏
　②坂本鉄輔(当事者スタッフ)

◎発達障害児・者への対応の仕方について

～発達障害についての理解を深めましょう～

■対象者　ご家族、支援者、関心のある方
■講　師　九州労災病院　精神科副部長　下村泰斗氏
■日　時　10月30日(水)　14:00～16:00
■場　所　コスメイトゆくはし　文化ホール
　行橋市中央1丁目9-3
■申込締切 10月9日(水)

●申し込み(電話またはファックスでお願いします)・問い合わせ先
福岡県京築保健福祉環境事務所　健康増進課　精神保健係
TEL 0930-23-2966　FAX 0930-23-4880

職業訓練講座の開講

■場　所　豊前地区職業訓練協会(豊前市八屋1926番地)
※各講座とも定員になり次第締め切ります。

【アーク溶接特別教育】
■訓練期間　9月20日～22日(金～日)
■対象者　未資格者/定員20名
■費　用　受講料15,000円　別途テキスト代1,000円必要

【固定式クレーン運転特別教育】
■訓練期間　9月28日～29日(土・日)
■対象者　未資格者/定員20名
■費　用　受講料7,000円　別途テキスト代1,500円必要

【フォークリフト運転技能講習】
■訓練期間　9月17日～20日(火～金)
■対象者　未資格者/定員30名
■費　用　受講料17,000円～31,000円
　別途テキスト代2,000円必要

【パソコン基礎】
■訓練期間　9月24日～10月10日(火・木)
■対象者　初心者/定員20名
■費　用　受講料8,000円　別途テキスト代900円必要

【ワード基礎】
■訓練期間　10月15日～31日(火・木)
■対象者　パソコンの基本操作のできる方/定員20名
■費　用　受講料8,000円　別途テキスト代900円必要

【医療・調剤事務】
■訓練期間　10月9日～12月20日(月・水・金)
■対象者　希望者/定員20名
■費　用　受講料36,000円
　別途テキスト代16,000円必要

●申し込み・問い合わせ先
豊前地区職業訓練協会　TEL 82-1511

全国一斉　法務局休日相談所(福岡法務局)開設のお知らせ

全国の法務局で一斉に休日相談所を開設します。福岡法務局行橋支局管内では次のとおり開設しますので、近隣市町の住民の方もお気軽にご利用ください。

■日　時　10月6日(日)　10:00～16:00
■相談内容　相続、遺言、境界トラブル、成年後見、登記、戸籍、供託、及び人権擁護など法務局業務全般の相談
■相談料　無料で、法務局職員、司法書士、土地家屋調査士、公証人及び人権擁護委員がお受けします。

●問い合わせ先　福岡法務局行橋支局　TEL 0930-22-0476

九州電力からのお知らせ

■台風時の停電情報をチェック！
台風による停電時には、電話がつながりにくくなることがあります。台風等非常災害時の停電情報は左記のホームページでもご確認いただけます。

■停電への備え
停電時に必要なもの(例)
□携帯ラジオ　□懐中電灯
□飲料水　□携帯電話の充電器(電池式)
□乾電池　□ため水(生活用水)
なお、強風で飛ばされるおそれがあるものは、あらかじめしっかり固定しましょう。

■災害が起きたら
切れた電線は感電のおそれがあり大変危険です。絶対に触らず九州電力へご連絡ください。
倒ついたり、水につかった電気器具、コードは漏電や火災の原因となります。必ず電気店などで点検ください。
(注)集中豪雨時等ご注意ください。

携帯電話版ホームページ
http://kyuden.jp
2次元コード
パソコン版ホームページ
http://www.kyuden.co.jp

■ 携帯メールサービス
台風による停電時には、ご登録いただいた携帯電話に停電情報をメール配信いたします。
詳しくは、上記ホームページをご覧ください。

九州電力
ずっと先まで、明るくしたい。

保健師だより　食欲の秋、脂肪をためない食生活を！

1日3食を、なるべく決まった時間に食べましょう

食欲の秋がやってきます。猛暑で落ちていた食欲が戻り、さつまいもや栗、梨、柿など、美味しい食べ物が豊富にあり、ついつい食べ過ぎてしまうことが増える季節ですね。食べ過ぎが続くと心配になるのは肥満ですが、肥満になるのは「中性脂肪」という物質が大きく関係していることをご存知でしょうか。

中性脂肪は体にとって必要な脂質で、生命の維持に必要なエネルギーとして利用されます。中性脂肪は、正常値の範囲(空腹時で１５０未満)で血液中に存在する場合は何の問題もありませんが、量が増えすぎると肥満に、さらに生活習慣病を招く要因になります。

中性脂肪の数値が高いと聞くと、「脂肪の多い食事が原因」と考えられがちですが、調理油や肉などに含まれる脂の他に、さつまいもやご飯などの炭水化物やお菓子や果物といったものもすべて、食べ過ぎると中性脂肪に合成され、すぐ使われなかった分は、皮下や肝臓などに体脂肪として蓄えられ、これが肥満に繋がります。

脂肪の合成がもっとも活発になるのは、夜間(睡眠中)です。睡眠中は身体活動が最小限になるため、エネルギーが消費されずにどんどん脂肪に合成されていきます。そのため、夜食や遅い時間の夕食(寝る前の食事)は、肥満の大きな原因になります。

これを予防するためには、1日3食を、なるべく決まった時間に食べることが大切です。また、それぞれの食事の間を5～6時間空けることで、エネルギーも消費されやすくなります。甘いものなどが食べたい時は、朝食か昼食後のデザートとして食べれば、エネルギーを消費しやすくなります。

夕食は、なるべく眠る3時間前にすませておけば、夜間の脂肪の合成を抑えることが出来ます。仕事でどうしても夜遅い食事になる、という人は、夕方におにぎりなどの軽食をとり、帰宅後の夕食も軽くすませることをおすすめします。

子どもの人権110番強化週間

9月30日(月)から10月4日(金)までの5日間、「子どもの人権110番」強化週間として、「いじめ」や「体罰」、「不登校」や「子どもの虐待」、「インターネットを通じたいじめ」など、子どもに関する人権問題の相談を受け付けるための相談電話を設置します。

法務局職員と人権擁護委員が無料で相談に応じます。秘密は厳守されますので、ひとりで悩まず、是非お気軽にお電話ください。

■日　時　9月30日(月)～10月4日(金)8:30～19:00
■電話番号 **0120-007-110(フリーダイヤル)**
※ＩＰ電話からは接続できませんので、092-852-4536へお電話ください。

「子どもの人権110番」では、強化週間以外でも子どもの人権に関するご相談を、土日祝日を除く毎日８時30分から17時15分まで上記フリーダイヤルにて(時間外及び土日祝日は留守番電話対応)受け付けています。

●問い合わせ先　福岡法務局行橋支局 総務係(担当：中原)　TEL 0930-22-0476

法務総合相談所のご案内

■日　時　10月4日(金) 10:00～15:00
■場　所　ウイズゆくはし(行橋市総合福祉センター)
　行橋市大字中津熊501番地1 TEL 0930-23-1111
■相談員　弁護士・公証人・人権擁護委員・法務局職員
■内　容
○不動産売買・賃貸借、土地境界、金銭貸借、保証、契約不履行、離婚、相続、扶養、雇用、交通事故、差押、競売などの法律問題の相談
○遺言など公正証書に関する相談
○いじめ・体罰に関するもの、部落差別をはじめとするあらゆる差別の問題、近隣とのトラブル、家庭内のもめごとなどの人権相談
○売買、贈与などの不動産登記、会社設立の相談
○結婚、離婚、養子縁組などの戸籍、地代家賃などの供託の相談
○外国人に関する相談　○女性問題に関する相談
その他どのようなことでもお気軽にご相談ください。
※相談は無料です。秘密は厳守します。

平成25年度　豊前市外二町清掃施設組合
リサイクル講座受講生募集

■講座名　コサージュ作り
■開催日　10月11日(金)10:00～12:00
■募集人数 20名
■申込期間 9月5日(木)～27日(金)
■受付時間 8:30 ～16:30

●申し込み・問い合わせ先
豊前市外二町清掃センター　TEL 82-2192

平成25年度
第４回県営住宅入居者募集

募集対象団地や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
10月1日(火)～9日(水)(申し込み手数料は不要)
■募集案内書配布場所　県内の市役所及び役場など

●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