

里親制度説明会のご案内 ～里親になりませんか？～

里親とは、親の病気、死亡、離婚、虐待など様々な事情で、自分の家庭で生活することができない子どもたちを家族の一員として迎え入れ、養育してくださる方のことです。

養育をお願いする子どもの年齢は0歳～18歳未満で、養育をお願いする期間は数か月～数年と様々です。

あたたかい家庭を求めている子どもたちのために、里親になっていただける方を求めています。「まだ里親になるって決めた訳じゃないけど・・・」、「里親ってどんなものなの？」など、少しでも興味のある方は、説明会を開催しますのでお気軽にご参加ください。

- 日時 随時(説明を聞いてみたいという方が集まり次第)
- 場所 上毛町役場(詳細は参加者に連絡します)
- 内容 「里親ってどんな制度?」、「里親になるためには」など。その他、参加された方々の質問などにお答えします。
- 対象者 里親制度に興味のある方
- 申し込み・問い合わせ先 福岡県京築児童相談所 TEL 84-0407

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 小物作り
- 講座開催日 1月10日(金)10:00～12:00
- 開催場所 豊前市外二町清掃センター(豊前市大字八屋322-45)
- 募集人数 12名
- 申込期間 12月9日(月)～27日(金)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

放送大学 平成26年4月入学生募集

創立30周年を迎えた放送大学は、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科目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学できます。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(日)～平成26年2月28日(金) ※入学相談を随時受け付けています。
- お知らせ 福岡学習センターは平成26年4月から九州大学筑紫キャンパス(春日市)に移転します。
- 資料請求・問い合わせ先 放送大学福岡学習センター TEL 092-473-1365 FAX 092-473-1362

ふくおか農林漁業新規就農セミナー・就農相談会

農林漁業を始めてみたい人、農林漁業事業体へ就業を希望する人を対象に、就業セミナー・就業相談会を開催します。セミナーでは、新規に就業された方の体験談などを聞いていただき、相談会では、関係機関や農家等が個別の相談をお受けします。事前のお申し込み、参加費は不要です。

- 日時 1月5日(日)13:00～16:30
- 場所 JR博多シティ10階会議室(福岡市博多区博多駅中央街)
- 内容 就業情報の提供及び個別相談 ※注 農業法人などへの就職面接会ではありません。
- 問い合わせ先 福岡県農林水産部経営技術支援課 後継人材育成室 TEL 092-643-3495



Hello Everyone! How are you?
It has become cold hasn't it? This will be my second winter in Japan and I feel better prepared. I know about hand warmers and hot drinks from the vending machine! I especially love to sit under my kotatsu during winter. In October, it was Halloween. Halloween is not so popular in Australia, but since I have been in Japan, I enjoy it a lot. This year I went to a Halloween party as paper, my friend was scissors and another friend was rock. Get it? Rock, Paper, Scissors, One, Two, Three! We played Janken with many people at the party and it was a lot of fun.

Recently I went to Saga and Kumamoto with some friends. We went to the Saga Balloon Festa. We drove there in my friend's car so we left very early in the morning - 3am! The Balloon Festa was great, there were many interesting balloons to see, so even though I was tired, I was happy! The next day we went to Mt Aso. Unfortunately the weather was very cloudy and cold so we weren't able to climb it, but we drove up to the top and took many photos at the crater. It was very exciting to be standing on a volcano!
I enjoyed Koge Festival again this year, particularly the kagura and taikop performances. My friend also came, she said it was really great and cute and the food was delicious! I was glad.

Well, Merry Christmas everyone! Thank you for your support this year. I look forward to working with you again next year!

Tess

皆さん、こんにちは!
寒くなりましたね!日本で迎える2回目の冬ですので、私はよりよい準備ができています。 (オーストラリアにはない)カイロや、自動販売機から温かい飲み物を買えることも知っています!私は冬の間、コタツに入ることも大好きです。

10月にハロウィーンがありました。オーストラリアではハロウィーンはあまり人気がありませんが、日本に住んでいるのでとても楽しんでいます。私は今年のハロウィーンパーティに紙のコスチュームで行きました。私の友達は岩石、ほかの友達ははさみでした。わかりましたか?ロック、ペーパー、シザーズ、ワン、ツー、スリー!私たちはジャンケンでした!いろいろな人とジャンケンをして、本当に楽しかったです。

最近、友だちと佐賀と熊本に行きました。佐賀バルーンフェスタに行きました。私の友達の手で行ったので、早朝3時に起きました!バルーンフェスタはすごかったです。いろいろな面白いバルーンを見ることができたり、たくさんおいしい食べ物の屋台がありました。疲れたけれど私はうれしかったです!次の日阿蘇山に行きました。残念ながら天候は曇っていて寒かったので、私たちは登ることができませんでしたが、頂上まで運転していき、噴火口の写真をたくさん撮りました。火山の上に立っているということが非常に刺激的でした!

今年も上毛祭へ行き、特に神楽と和太鼓演奏を見て楽しみました。私の友達も来て、彼女は「すごい!かわいい!そして食べ物がいっぱい!」と言いました。私はうれしかったです。

皆さん、メリークリスマス!今年もお世話になりました。来年もよろしくお願いします!

テッサ

福岡県特定最低賃金改定のお知らせ

特定最低賃金	1 時間
製鉄業、製鋼・製鋼圧延業、鋼材製造業	848円
電子部品・デバイス・電子回路、電気機械器具、情報通信機械器具製造業	806円
輸送用機械器具製造業	828円
百貨店、総合スーパー	775円
自動車(新車)小売業	819円

- 効力発生日 12月10日 特定最低賃金に該当しない産業は、福岡県最低賃金(1時間712円)が適用されます。
- 問い合わせ先 福岡労働局労働基準部賃金課 TEL 092-411-4578 または、お近くの労働基準監督署まで

県税事務所休日開庁のお知らせ

県税の納付のほか納税相談などもできます。どうぞご利用ください。

- 日時 12月8日(日)・15日(日)8:30～17:00
- 問い合わせ先 行橋県税事務所 収税課 TEL 0930-23-2258

陸・海・空自衛官候補生募集

- 応募資格 平成26年4月1日現在、18歳以上27歳未満の男子
- 受付期間 11月13日から平成26年1月14日まで
- 試験詳細 受付時にお知らせします

陸上自衛隊高等工科学校生徒募集

- 応募資格 平成26年4月1日現在、15歳以上17歳未満の男子
- 受付期間 11月1日から平成26年1月10日まで
- 試験詳細 受付時にお知らせします

- 問い合わせ先 福岡地方協力本部 築城地域事務所 TEL 0930-56-1150(内線229)

保健師だより 冬太りに喝! スローステップのすすめ

寒くなると、体は体温を上げようとエネルギーを使うため、本当は痩せやすいはずなのです。しかし冬場は、寒さからの運動不足で消費エネルギーが減り、脂肪も分解されにくく、逆に太りやすい状態に陥ってしまいます。これからクリスマス、忘年会にお正月と、食べたり飲んだりする機会が増えるので、体重計に乗って驚く方がたくさんいるかもしれません。

冬太りの予防には、やはり意識して運動することが大切です。しかし寒い中ウォーキングするのは大変…。そんな方におすすめするのが、「スローステップ」といわれる「踏み台昇降」です。

20cmほどの高さの台に、ゆっくり昇り降りするだけの単純な運動ですが、ウォーキングの1.4倍程度の消費カロリーがあるので、十分な肥満解消効果があります。さらに足腰の筋肉を鍛えられるので、高齢者の転倒予防にも効果的です。

踏み台は、なるべく幅が広く、しっかりしたものにしてください。高さは20cmが基本ですが、肥満傾向の方、運動不足の方は、最初は10cm程度で十分です。テンポは話をしながらでも続けられる程度、最初は1分間に40～60回くらいで、1回10分程度を1日2～3回から始めてみましょう。

血糖値の高い方は食後30分～1時間してから、減量目的の方は空腹時に行うのが効果的です。運動後は食欲が増すので、その後の食べ過ぎにご注意ください。(足腰や膝に不安のある方は、医師に相談のうえ行ってください。)

家事や仕事のちょっとした合間に、室内でテレビを見ながらできます。早速始めてみてはいかがでしょうか?

- 問い合わせ先 健康福祉課 健康増進係 TEL 72-3111(内線162～164)

児童の虫歯予防処置 シーラントのお知らせ

初めての永久歯(6才臼歯)を虫歯から守るため、虫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」を行います。希望される方は下記までお申し込みください。

- 日時 12月21日(土)13:30～15:00 (1人につき10分程度 予約制)
- 場所 げんきの杜 保健指導室
- 対象者 6才臼歯が生えている小学1・2年生 (小学校2年生は6才臼歯4本が完了していない方を対象)

- 費用 無料
- 締め切り 12月13日(金) ※当日は歯みがきをしてきてください。
- 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)

林業退職金共済制度(林退共)からの お知らせ

林業の仕事をしていたことがありますか。林退共制度に加入していたが、退職金をまだ受け取っていない方を探しています。

以前、林業の仕事をしていたが、ご自身が林退共へ加入していたか分からない方についてもお調べします。

また、罹災された共済契約者及び被共済者の皆様に対し、各種手続(共済手帳の紛失、退職金の請求など)の必要が生じた場合はできる限りの範囲において速やかに対応したいと考えていますので、最寄の支部または本部へお問い合わせ、ご相談ください。

- 問い合わせ先 独立行政法人勤労者退職金共済機構 林業退職金共済事業本部 TEL 03-6731-2887 FAX 03-6731-2890 詳しくはホームページでも案内しています。 <http://www.rintaikyo.taisyokukin.go.jp/>

