

保健師だより

麺類、増えていますか？

暑い季節には麺類を食べる機会が増えると思います。そこで、麺類を食べるときに気をつけていただきたいことをご紹介します。

・麺はたっぷりのお湯で茹でましょう

乾麺をたっぷりのお湯で茹でることで、麺に含まれる塩分を減らすことができます。1日の塩分摂取目標は男性9g未満、女性7.5g未満です。

そうめん1人前(2束:100g)の塩分量は

乾麺:約3.8g ゆで麺:約0.6g

そうめんは「つゆ」にも塩分が約1.5g含まれているので、**麺の塩分(0.6~1.0g)+つゆの塩分(1.5g)=約2.1~2.5g**の塩分を摂取することになります。塩分が抜けるようにたっぷりのお湯で茹で、塩分の取り過ぎに気をつけましょう。

炭水化物を摂りすぎたときは…

実は、「そうめん」や「ひやむぎ」2束(100g)とご飯1杯半(250g)は同じカロリーです。昼食にめん類とご飯やおにぎりなどを食べたときは、1日に摂って良い炭水化物の量を超えないように、夕食のご飯は半分程度に減らしましょう。また、必ず野菜や魚、肉などのタンパク質を摂り、偏りがないように心がけてください。まず、野菜から食べると満腹感を得られるため、麺の量を減らすことができます。



シルバー地域交流スカットボール大会

一般の方を交えてのシルバー地域交流スカットボール大会を行いますので、多くの皆さんの参加をお待ちしています。

- 日時 9月20日(土)受付9:00 開始9:30
■場所 豊前市立多目的文化交流センター(八屋1776-2)
■参加費 300円(どなたでも参加できます)
■締切 9月1日(月)

※入賞者には景品が有ります。参加をお待ちしています。
※会員募集中です。是非お問い合わせください。

- 問い合わせ先
(公社)豊前・上毛シルバー人材センター
豊前事務所 TEL 83-0677
上毛出張所 TEL 84-8004

農業に関するセミナー・相談会

◎京築地域就農・就業相談会

農業を始めたい人や農業法人などへの就業を希望する人、農業に興味がある方など、各種相談に応じます。ぜひこの機会に相談にお越しください。(要事前予約)

- 日時 8月13日(水)・14日(木)2日間 10:00~16:00
■場所 行橋農林事務所京築普及指導センター
行橋市中央1丁目2-1 福岡県行橋総合庁舎内

- 予約・問い合わせ先
京築普及指導センター TEL 0930-23-4215

◎ふくおか農林漁業新規就業セミナー・就業相談会

農林漁業を始めたい人、農林漁業事業体への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。(参加無料・申込不要)

新規で就業した農業者の体験談などの情報提供や、農業関係機関や農家などによる就業に関する個別相談も行います。

- 日時 8月17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
※農業法人などへの就職面接会ではありません。

- 主催 福岡県

- 問い合わせ先
福岡県農林水産部経営技術支援課 人材育成室
TEL 092-643-3495



福岡県生活困窮者自立促進支援モデル事業
京都・築上自立相談支援事務所を開設
6月24日(火)、行橋市宮市町にオープン

福岡県は、生活に困っている人の経済的自立を支援する相談窓口「京都・築上自立相談支援事務所」を新しく開設しました。ここでは、生活に困っている人が困窮状態から早期に脱却することを支援するため、相談支援員が本人の状態に応じて課題を整理し、必要な支援・手続きにつなぐなどの相談支援を実施するものです。

- 対象者 京都郡・築上郡にお住まいの方で、生活に困窮している人
■ご相談受付時間 9:30~17:30 月~土曜日(祝日も開いています)
●ご相談・問い合わせ先 京都・築上自立相談支援事務所
行橋市宮市町2-8 ヘブンリービル1階
TEL 0930-26-7705

平成26年度
「京築農業塾」受講生の募集

JA福岡京築では、農業への理解を深め、将来の就農に役立てていただくために就農に意欲のある方や農業に興味のある方を支援する「京築農業塾」を開講します。

- 受講資格
・京築地区に在住もしくは、同管内で農業研修や就農を希望する方
・農業に興味を持ち、農業基礎知識の習得に意欲のある方
・年齢が概ね65歳までの方
■講座内容
野菜、花き、果樹などの基礎的な栽培についての講義と実習
■期間
平成26年8月下旬~平成27年3月まで(講義や現場実習を含め約10回程度)
■場所
豊築講座 JA福岡京築本店及び現地実習圃場
みやこ講座 JA福岡京築営農経済本部及び現地実習圃場
■定員 40名程度(豊前講座20名、みやこ講座20名)
■受講費用 10,000円(資料、資材代含む)
■応募締切 8月18日(月)
●問い合わせ先
JA福岡京築 営農部 営農企画課
TEL 0930-24-2961(担当 植田、西野)

就職相談会のお知らせ

毎月1回、ハローワークによる相談会を開催します。求人のある町内事業所による会社説明会も併せて行いますので、お気軽にご利用ください。参加事業所についても随時募集しています。

※最新の求人情報があります。(パート・アルバイト・正社員)

- 開催日時 8月19日(火)13:30~15:30まで(受付13:15)
■会場 げんきの杜 研修室
■参加対象 仕事を探している方(在職含む)
■内容
(1)出張ハローワーク
ハローワークの職員による個別相談です。(雇用保険受給関係、面接対策、応募書類指導など)
(2)事業所による会社説明会
町内の企業や団体の採用担当の方から、会社概要や採用条件等について、直接説明を受けることができます。参加事業所は、毎回異なりますので、事前にお問い合わせください。
■参加方法 参加無料・入退室自由
※事前に電話またはファックスで、住所・氏名・電話番号をお知らせください。
●申し込み・問い合わせ先
上毛町ブランド創造協議会事務局(企画情報課内)
TEL 72-3111(内線122) FAX 72-4664

公証人による遺言・相続などに関する相談会

公正証書はあなたの暮らし・老後・財産を守ります。
・相続争い
・老後の不安(認知症・後に残る配偶者や障がいを持つ子の心配)
・終末期医療における選択(延命か、安らかな死か)
・遺言書の作成など

- 日時 8月27日(水)10:00~16:00
■相談員 行橋公証役場 公証人 佐藤 議 氏
■場所 げんきの杜 ■相談料 無料
■人数 先着5名まで
■申し込み 事前予約が必要です。下記までお申し込みください。

*公証制度は、法務大臣から任命された公証人が、各種契約や遺言、任意後見契約などに関する公正証書を作成します。公正証書は、裁判などで強力な証拠となるばかりでなく、紛失や改ざんの心配がないなど、後日の紛争を防止する上で大きな役割を果たしています。

- 申し込み・問い合わせ先
上毛町社会福祉協議会 TEL 72-2900

職場のパワハラ、セクハラ集中相談会

福岡県労働者支援事務所では、電話と面談による職場のパワハラ、セクハラ集中相談会を実施します。相談は無料、秘密は厳守します。また、相談内容により弁護士相談も連携して行います。

- 日時 9月3日(水)~4日(木)9:00~20:00
●相談会場・問い合わせ先
福岡県北九州労働者支援事務所
(北九州市小倉北区城内7番8号 福岡県小倉総合庁舎)
TEL 093-592-3516
※上記の他、福岡・筑豊・筑後の各労働者支援事務所においても同時開催します。

地域における女性の活躍推進モデル事業
実施団体募集

現在の人口減少社会では、多様な人々がまちづくり、地域活動に関わることが一層重要ですが、自治会に役員として関わっている女性はまだまだ少数です。

女性も男性も自治活動に積極的に参加し、時間や労力を出し合い、責任を担っていく、そんな地域にしていけるために、今からアクションを起こしてみませんか。

- 実施事業
自治会などの活動に女性が積極的に参画する事の必要性の啓発や理解の促進、女性が役員を担うためのリーダーの育成、自治会などの運営や役員の選出方法及び慣習などの見直しを図るための取組です。
■実施期間
平成26年9月(決定通知後)~平成28年1月末までの2年間
■採用団体数 4団体(助成金上限20万円/年度)
■対象 次の全ての要件を満たす団体・グループ
① 福岡県内に活動の基盤を有しており、モデル事業を実施できる体制が整っていること
② 会計事務を適正に遂行する能力があること
③ 営利を活動の主目的としていないこと
④ 特定の宗教や政治活動に関わっていないこと
⑤ 代表者(法人の場合はその役員)が暴力団員でないこと、または暴力団員と密接に関係しない者であること

く次のような団体のご応募をお待ちしています>

- (1)自治会など
自治会、町内会、行政区などのいわゆる地縁団体(その連合組織を含む)や小学校区などを単位として設置される校区コミュニティ組織
(2)女性団体など
男女共同参画を推進する団体、またはネットワーク組織で、モデル事業を実施する地域に活動の拠点を持つもの
(3)地域づくり団体など
(1),(2)や市町村と連携し、まちづくりを支援している団体
■申込方法
「あすばる」ホームページからダウンロードした、「応募申込書」「収支予算書」に必要事項を記入の上、住民課へご提出ください。

- 問い合わせ先
福岡県男女共同参画センターあすばる
TEL 092-584-1261 FAX 092-584-1262
http://www.asubaru.or.jp/
住民課 生活窓口係 TEL 72-3111(内線145)

飲酒運転撲滅週間のお知らせ

8月25日から31日までは、飲酒運転撲滅週間です。飲酒運転は重大な犯罪であり、「罰金や懲役」、「運転免許の取消」、「会社の解雇」など、非常に重い罰則や社会的制裁が課されます。

また、飲酒運転事故は、被害者、加害者、そして両方の家族の生活を大きく変えてしまいます。

自分自身はもちろん、周りの方が飲酒運転をしないよう、お互いに呼びかけ合いましょう。「飲酒運転は、絶対しない!させない!許さない!」みんなの力で飲酒運転をなくしましょう。



- 問い合わせ先
交通事故をなくす福岡県民運動本部
TEL 092-643-3167