

公立小中学校講師等登録者募集

福岡県公立小中学校(行橋市、京都郡、豊前市、築上郡)の講師等登録者(常勤・非常勤)を募集しています。

- 教 科 小学校、中学校各教科
- 資 格 希望する校種の有効な教員免許状を所持していること

- 給与待遇
常勤講師 経験に応じ月20万~35万円程度(別途各種手当、社会保険有)
※年度末に61歳以上となる者は~30万円程度
- 非常勤講師 勤務形態による

- 登 録 「福岡県公立学校講師志願書」の提出(郵送可)が必要
※志願書は福岡県のホームページからダウンロードすることもできます。

●問い合わせ先
福岡県教育庁京築教育事務所 総務課教職員係
TEL 83-3604

職業訓練講座の開講のお知らせ

- 場 所 豊前地域職業訓練センター(豊前市大字八屋1926番地)

【ガス溶接技能講習】

- 訓練期間 4月24日(土)、25日(日)
- 受講料 7,330円 ※別途テキスト代 880円
- 定 員 20名

【アーク溶接特別教育】

- 訓練期間 5月7日(金)~9日(日)
- 受講料 15,700円 ※別途テキスト代 1,100円
- 定 員 20名

【固定式クレーン運転特別教育】

- 訓練期間 4月15日(木)~16日(金)
- 受講料 7,330円 ※別途テキスト代 1,700円
- 定 員 20名

【新入社員研修】

- 訓練期間 4月6日(火)~7日(水)
- 受講料 10,470円 ※テキスト代含む
- 定 員 20名

【第二種電気工事士(学科)】

- 訓練期間 4月4日(日)~5月16日(日) 毎週日曜日開講 計6回
- 受講料 24,440円 ※別途テキスト代必要
- 定 員 20名

※各講座とも定員になり次第締め切ります。

●申し込み・問い合わせ先
豊前地区職業訓練協会 TEL 82-1511

豊前築上医師会看護高等専修学校 准看護師生徒4次募集

准看護師試験合格率100%です。「安定した職で、安心して長く働きたい」「経済的に自立したい」と思う方、資格をとってみませんか。一緒にがんばりましょう。

- 試験日 3月27日(土)
- 願書受付 3月26日(金)[必着]
- 試験科目 国語(読み書き程度)・作文・面接
- 募集定員 20名(余裕あり)
- 修業年限 2年
- 受験資格 中学校卒業(見込)以上 ※年齢制限なし
- 奨学金制度 豊前築上医師会奨学金(資格取得後、豊前市・築上郡・行橋市・京都郡・中津市の病院、または施設で看護職員として2年間勤務すれば、全額免除です。)

※ その他にも奨学金制度あります。詳細はお問い合わせください。

●問い合わせ先
豊前築上医師会看護高等専修学校 TEL 82-0607

2021年度 国税専門官募集

- 受験資格
1 1991(平成3)年4月2日~2000(平成12)年4月1日生まれの者
2 2000(平成12)年4月2日以降生まれの者で次に掲げるもの
(1)大学(短期大学を除く。以下同じ。)を卒業した者及び2022(令和4)年3月までに大学を卒業する見込みの者
(2)人事院が(1)に掲げる者と同等の資格があると認める者

- 試験の程度 大学卒業程度
- 受付期間 3月26日(金)9:00~4月7日(水)(受信有効)
※受験案内を確認し、申込みはインターネットにより行ってください。

- 試験日
◎第1次試験 6月6日(日)
◎第2次試験 7月5日(月)~16日(金)のうち第1次試験合格通知書で指定する日時

●問い合わせ先
問合せの内容により、人事院人材局試験課または福岡国税局人事第二課試験研修係に御連絡ください。
*インターネット申込みについて
人事院人材局試験課
TEL 03-3581-5311(内線2332)
*その他試験に関する問合せについて
福岡国税局 人事第二課 試験研修係
TEL 092-411-0031(内線2432)
※国税庁ホームページ(<https://www.nta.go.jp>)にも募集内容を掲載しています。

保健師だより

免疫力を高めよう!!

免疫とは、体内で発生したガン細胞や外から侵入した細菌やウイルスなどを常に監視し、撃退するといった自分自身の体を守る力のことです。免疫力が下がると、多くの病気や感染症にかかりやすくなります。

免疫力を高めるポイント

①身体を動かす

運動は免疫機能を向上させる他にも、生活習慣病を予防したり、転倒を防いだり、脳を活性化させるなどの効果があります。

②食事

免疫機能を維持するためには、良質なタンパク質、ビタミン、ミネラルが必要です。脂肪や糖分ばかりが多くなりがちな洋食に比べて、和食は栄養バランスがよくおすすめです。



③ぐっすり眠る

夜にきちんと眠れば、昼間はすっきり起きて動けるようになります。昼は交感神経が、夜は副交感神経が優位に働くという自然な切り替えをするためにも、睡眠のリズムを確保することが重要です。

●問い合わせ先 子ども未来課 町民健康係 TEL 72-3127(内線223)

④よく笑う

楽しく笑うことによって副交感神経が優位に働きます。また、NK細胞(ナチュラルキラー細胞)という、免疫をつかさどる細胞が活性化されることが分かっています。

⑤身体を温める

体温が高いとリンパ球が増えて活性化し、免疫機能が高まります。また、身体が温まると血管が拡張して副交感神経が優位になり、リラックスしやすくなります。

⑥リラックスできる時間をつくる

ストレスにより自律神経のバランスが崩れてしまうことで、免疫力の低下につながってしまいます。

⑦腸内環境を整える

腸の中には善玉菌、悪玉菌、日和見菌(善玉、悪玉どちらでもない菌)の3つに分けられ、善玉菌が多いと免疫力が高まります。脂肪の多い食事、ストレス、睡眠不足、冷えなどで腸の元気がなくなってしまうと、悪玉菌が増えすぎて免疫力が低下します。

令和3年度「緑の教室」の受講者募集

福岡県緑化センターでは、庭木の育て方や庭作りの基礎知識などを学べる「緑の教室」を開催します。

- 対 象 福岡県内に在住で、年間を通じて出席できる方
- 日 時 4~12月(5月を除く)の原則第3または第4日曜日(全8回)
①午前の部 9:30~12:00
②午後の部 13:30~16:00
- 場 所 福岡県緑化センター(久留米市田主丸町益生田1125)
- 定 員 ①、②ともに25名×2班(計100名) ※応募多数の場合は抽選
- 参加費 無料
- 申込締切 3月19日(金)※当日消印有効
- 受講者の決定 4月7日(水)までに通知
- 申込方法 ハガキまたはファックスに郵便番号、住所、氏名、電話番号、ファックス番号、希望グループ(①または②)を記入し送ってください。

●申し込み・問い合わせ先
福岡県緑化センター「緑の教室」係 〒839-1213 久留米市田主丸町益生田1125
TEL 0943-72-1193 FAX 0943-72-1558 ※月曜日休館(祝日開館)

