

職業訓練講座の開講のお知らせ

※各講座とも定員になり次第締め切ります。

【高所作業車運転技能講習】

■訓練期間 9月14日(火)～16日(木)
 ■費用 受講料 35,800円(自動車運転免許等所有) または 37,830円(無免許者) ※別途テキスト代 1,880円
 ■定員 10名

【固定式クレーン運転特別教育】

■訓練期間 9月9日(木)～10日(金)
 ■費用 受講料 7,330円※別途テキスト代 1,700円
 ■定員 20名

【職長・安全衛生責任者教育】

■訓練期間 9月2日(木)～3日(金)
 ■費用 受講料 10,470円(職長のみ) または 11,510円 ※別途テキスト代 880円(職長のみ) または 1,540円
 ■定員 20名

【フォークリフト運転技能講習(豊前会場)】

■訓練期間 9月6日(月)～9日(木)
 ■費用 受講料 20,900円(大型特殊免許所有) または 33,000円(普通免許所有) ※別途テキスト代 1,650円
 ■定員 20名

【第一種電気工事士(学科)】

■訓練期間 8月22日(日)～9月26日(日) 計6回原則日曜開講
 ■費用 受講料 35,660円 ※別途テキスト代(未定)
 ■定員 20名

■場 所 豊前地域職業訓練センター (豊前市大字八屋1926番地)

●申し込み・問い合わせ先 豊前地区職業訓練協会 TEL 82-1511

地域のリーダーを目指す「女性応援研修」参加者募集

福岡県は、地域で活動する女性がリーダーとして政策・方針決定の場でより一層活躍できるよう応援する研修を実施します。ジェンダー平等の実現に向け、仲間と一緒に学び、考えませんか。

■募集人員 20名(福岡県内に居住する原則として20歳以上65歳以下の女性)
 ■参加費 45,000円程度(県外研修にかかる交通費・食費・宿泊費) その他、各回の交通費、昼食代などの実費

※参加費と各回の交通費の2分の1を上毛町が助成します。

第1回	9月10日(金) 10:00～16:30	男女共同参画の基礎を学ぶ	福岡県中小企業振興センター 福岡市博多区吉塚本町9-15(JR吉塚駅東口徒歩1分)
第2回	10月15日(金) 9:30～16:30	国際的な動向を知り、グローバルな視点から地域課題を考える	博多バスターミナル 福岡市博多区博多駅中央街2-1(JR博多駅博多口徒歩1分)
第3回	11月13日(土)	自他を大切にするコミュニケーションを身につける	倉敷市男女共同参画センター ※県外研修の一部として実施
第4回	12月6日(月) 10:00～16:30	リーダーとしての表現力を磨く	福岡県中小企業振興センター 福岡市博多区吉塚本町9-15(JR吉塚駅東口徒歩1分)
各回とも午後はグループに分かれて自主研究を行います			
県外研修	11月12日(金) 13日(土)	岡山県倉敷市(1泊2日) ・地域交流の場 語らい座大原本邸の活動に学ぶ ・大原美術館 大原あかね理事長に聞く ・西日本豪雨時の避難所運営の経験から学ぶ	
成果報告会	2月19日(土) 13:00～15:30	・県外研修・自主研究成果報告 ・修了式	福岡市内(未定)

■提出書類 参加申込書(参加申込書は上毛町HPからダウンロードまたは住民課でお受け取りください)
 ■応募締切 8月13日(金)
 ※詳細は上毛町HPをご覧ください。興味のある方は、お気軽にお問い合わせください。
 ※新型コロナウイルス感染拡大の状況により、オンラインでの開催に変更になる可能性があります。
 ●申し込み・問い合わせ先 住民課 生活窓口係 TEL 72-3116(内線144)

保健師だより

冷たい・甘い食べ物の摂りすぎ注意!

猛暑の季節ですね。毎日暑く、つい冷たいジュース、アイスクリームといった糖分の多い食べ物に手が伸びていませんか?
 脱水予防のために水分はしっかり摂ってほしいのですが、その水分に糖分が多く含まれると、糖尿病や肥満のもととなります。



知っていますか? 1日の砂糖の目安

世界保健機構(WHO)は、加工食品または調理に加えられる糖類の摂取量を、総エネルギーの5%未満にとどめることを推奨しています。実際の体重や活動量にもよりますが、成人ひとりあたりの砂糖の摂取量は、**1日25gまで**ということになります。

(目安として、1歳～2歳は5gまで、3歳から6歳は10gまで、小学生は15gまで、中学生は20gまでです。)

3食の他に、汗をかいたから炭酸飲料500mlを1本、風呂上がりアイスクリーム1個～と食べているあなた、1日の砂糖の摂取量は100g近いかもしれません。それを毎日続けていると…夏が終わる頃には体重はどうなっているでしょうか。

■食品に含まれる砂糖の量

食品	砂糖の量
炭酸飲料500ml	約45～60g
スポーツドリンク500ml	約30g
コーヒー200g(加糖)	約5～15g
栄養ドリンク120ml	約20g
アイスクリーム100g	約20g
ケチャップ大さじ1杯	約4g

砂糖が多いとなぜ悪い? 肥満だけではない理由

1 糖分を分解するときに体内ではミネラル分、特にカルシウムを消費します。カルシウムには、心臓の働きを助けたり、脂肪が吸収されるのを防いだりする働きがあります。そのため、カルシウム不足は肥満や心臓病の原因となります。



同様にビタミンB1も分解に必要なのですが、ビタミンB1が不足すると、疲労感、めまい、貧血、頭痛、気分の落ち込み、むくみといった様々な症状の原因となります。

2 糖分は、血液の中に取り込まれるのがとても速く、血糖値が急激に上がります。この時、体はインスリンという血糖をコントロールするホルモンを大量に分泌させます。すると逆に、少し時間が経つと血糖値が下がりすぎてしまうため、また血糖値を上



昇させようとして、肝臓に貯めてある糖分を放出させるアドレナリンを分泌します。アドレナリンは興奮しているときに出る物質でもあるため、怒りやすくなってしまいます。



水分補給はなるべく糖分のない水か麦茶で!

甘くて冷たいものは毎日食べないようにし、3食をしっかり摂りましょう。



●問い合わせ先 子ども未来課 町民健康係 TEL 72-3127(内線226)