

第5回 旬の豊築産農産物を使ったレシピコンテスト参加募集

豊築地域農産物直売所連絡協議会では、「旬の豊築産農産物を使ったレシピ」のコンテストを実施します。

- 応募期間 11月1日(土)～30日(日)
- 応募方法 各直売所(道の駅しんよしとみ、さわやか市大平)及びJAふれあい市に準備している応募用紙に必要事項を記入して、各直売所に提出してください。

■審査方法 応募された作品を書類選考(一次審査)します。書類審査を通過した作品を本審査で応募者本人に調理していただきます。

- 本審査日時 12月14日(日) 9:00から
- 会場 げんきの杜調理室
- 表彰 最優秀賞 1点 副賞:賞金2万円
優秀賞 1点 副賞:賞金1万円
レシピ賞 1点 副賞:5千円相当の商品
おいしかったで賞 7点 副賞:3千円相当の商品

●問い合わせ先 福岡県行橋農林事務所 京築普及指導センター TEL 0930-23-4215

自衛官候補生の募集について



- 試験日 11月29日(土)・30日(日)
- 受験資格 平成26年4月1日現在、18歳以上27歳未満の男子
- 受付期日 11月19日(水)まで
- 説明会 日 時 11月3日(月)及び11月4日(火) 10:00～15:00
場 所 豊前市役所3階会議室
- 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)

海拔免許更新講習のお知らせ

- 日 時 12月7日(日)9:30受付、10:00講習開始
- 場 所 豊前市民会館(豊前市八屋2009)
- 持参するもの
・海拔免許
・本籍地記載の住民票(免許証記載されている現住所などに変更がある場合)
・写真2枚(縦4.5cm×横3.5cm)パスポートサイズ
・費用 小型免許更新講習 8,100円
小型免許失効再交付講習 14,000円
※詳細については事前にお問い合わせください。
- 申し込み・問い合わせ先 関門海拔免許センター TEL 083-266-4029
ホームページ <http://kanmon-k.jp>

11月30日は「年金の日」です

厚生労働省では、『国民お一人お一人、「ねんきんネット」などを活用しながら、高齢期の生活設計に思いを巡らしていただく日』として、11月30日を「年金の日」としました。

この機会に、「年金定期便」や「ねんきんネット」で、ご自身の年金記録と年金受給見込額を確認し、未来の生活設計について考えてみませんか。

「ねんきんネット」をご利用いただくと、いつでもご自身の年金記録を確認できるほか、将来の年金受給見込額について、ご自身の年金記録を基に様々なパターンの試算をすることもできます。

「ねんきんネット」については、日本年金機構のホームページでご確認いただくか、小倉南年金事務所にお問い合わせください。

●問い合わせ先 小倉南年金事務所 TEL 093-471-8869
住民課 住民福祉係 TEL 72-3111(内線142)

～ちょっとお酒落到クラシック～ ウィンターコンサートIX 楽しいおしゃべりと共に・・・

- 日 時 11月30日(日)13:30開場 14:00開演
- 会 場 吉富フォーユー会館
- 演奏者 九州室内合奏団
- チケット 大人2,800円、学生1,500円、当日券は500円増
- 後 援 上毛町教育委員会、豊前市教育委員会、築上町教育委員会、吉富町教育委員会
- 問い合わせ先 プリティ・ママン代表 松田 TEL 090-8919-8059

平成26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 正月飾り作り
- 講座開催日 12月12日(金)10:00～12:00
- 開催場所 豊前市外二町清掃センター リサイクルセンター(豊前市大字八屋322-45)
- 募集人数 15名
- 申込期間 11月10日(月)～28日(金) 8:30～16:30 ※土・日・祝日を除く
- 申し込み先 豊前市外二町清掃センター TEL 82-2192

「未来へはばたく京築」走ろう！つなごう！東九州道！ 東九州自動車道(豊前IC～上毛間)マラソン 「豊の国県境マラソン」

- 東九州自動車道(豊前IC～上毛間)の開通イベントとして1市2町(豊前市・築上町・上毛町)でマラソン大会を開催します。
- 参加者には大会オリジナルタオルを差し上げます。また、完走者には完走記録証を発行します。
- 開催日 平成27年2月15日(日)8:00受付開始
- 場 所 東九州自動車道 豊前IC(料金所予定地) ※県道225号線 野地塔田線豊前IC北(仮称)交差点付近
- 種目/参加資格 ・ハーフマラソンレース 2,000人(2時間40分以内で完走可能な方)18歳以上(高校生除く)
・5キロレース 300人(40分以内で完走可能な方)中学生以上
・3キロレース 200人(25分以内で完走可能な方)小学4年生以上
- 参加料 一般 3,000円 小・中・高生 1,000円
- 申込み 専用振替振込用紙またはインターネット
- 募集期間 11月4日(火)～12月15日(月) ※詳細については、上毛町役場、豊前市役所、築上町役場や関連施設などに用意しています募集要項(専用振替振込用紙付き)をご覧ください。 ※定員になり次第締め切ります。
- 問い合わせ先 豊前市総合政策課 TEL 82-1111(内線1343)

保健師だより 間食の選び方・食べ方



間食は、ホッと一息つきたいときの気分転換になり、心の栄養になると思います。しかし、間食といえどカロリーが高く、甘い物を食べている方も多いのではないのでしょうか。そこで、みなさんに気をつけていただきたい間食の選び方・食べ方をご紹介します。

- パッケージの裏をみる 食品パッケージの裏に書いてある原材料名は、その商品に含まれる多いものの順に掲載しています。特にカロリーに注目してください。お茶碗1杯分のごはん=160Kcalなど、目安になる「もの差し」を知っておくことが大切です。
- 時間と量を決める まずは、食事をしっかり食べましょう。だらだら食べることは虫歯の原因にもなります。夕飯が遅い時は、途中で間食を加えるのではなく、夕飯を2回に分けてとることをお勧めします。
- 飲み物にも注意 清涼飲料水、炭酸飲料は内容量の10%が「砂糖」です。お茶代わりに飲むことはやめましょう。砂糖のとり過ぎはかえって疲れやすくなり、だるさを感じることもあります。また、野菜ジュースより野菜を多く食べるように心がけましょう。野菜ジュースを飲む時は、糖分をとり過ぎないように果汁が入っていないもの、食塩不使用のものがお勧めです。

第66回人権週間 県内一斉無料電話相談

- 日 時 12月6日(土) 9:00～17:00 ※携帯電話・PHSからもご利用いただけます。

相談専用ダイヤル 0120-307-405(フリーダイヤル) 福岡法務局と福岡県人権擁護委員連合会では、人権週間における活動の一つとして、12月6日(土)に県内一斉無料電話相談を実施します。

家庭内のもめごとや隣近所とのトラブル、いじめや差別など、悩みや困りごとがあったら、どんな些細なことでも、一人で悩まずお電話ください。

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、お気軽にご相談ください。

全国一斉「女性の人権ホットライン」強化週間

- 日 時 11月17日(月)～21日(金) 8:30～19:00 11月22日(土)、23日(日) 10:00～17:00

相談専用ダイヤル 0570-070-810(全国共通) 夫やパートナーからの暴力、職場でのセクハラ、ストーカーなど、女性に関する人権問題のご相談を受け付けます。

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、お気軽にご相談ください。

※「女性の人権ホットライン」では、強化週間以外でも女性の人権に関する電話相談を、平日の月曜日から金曜日の午前8時30分から午後5時15分まで(それ以外は留守番電話対応)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:山崎) TEL 0930-22-0476

11月は「労働保険適用促進強化期間」です

労働者(パート・アルバイトを含む)を1人でも雇っている事業主は、労働保険(労災保険・雇用保険)に加入することが法律で義務付けられています。

まだ、加入手続がお済みでない事業主の方は、労働者の方が安心して働ける職場づくりと安定した事業経営を図るため、所轄の労働基準監督署・公共職業安定所(ハローワーク)で加入の手続を行ってください。

●問い合わせ先 福岡労働局総務部労働保険徴収課 TEL 092-434-9835 福岡労働局ホームページ <http://fukuoka-roudoukyoku.jsite.mhlw.go.jp/>

福岡の弁護士による交通事故無料法律相談会のお知らせ

交通事故の被害者の方のための無料相談会を開催します。交通事故に関してお困りの方はぜひご相談ください。前日までにお電話でご予約の上、お越しください。

◎予約電話番号:0120-502-251

- 日 時 11月8日(土)・16日(日)13:00～17:00 1人30分
- 場 所 小倉商工会館 3階会議室C 北九州市小倉北区魚町2-6-1 TEL 093-551-4031
- 主 催 交通事故相談ダイヤル 代表弁護士 山田 訓敬(福岡県弁護士会所属弁護士)

暴力を受けたら悩まず相談を

「女性に対する暴力をなくす運動期間」11月12日(水)～11月25日(火) 「女性に対する暴力撤廃国際日」 11月25日(火)

女性を暴力から守ることは、女性の人権を守り男女共同参画社会の形成につながる重大な課題です。しかし、未だにストーカー行為やパートナーからの暴力行為は後を絶ちません。

暴力は、加害者、被害者の性別や柄柄を問わず、許されるものではありません。暴力を受けたら一人で悩まず、まずは、右記の窓口にご相談ください。

●問い合わせ先 内閣府男女共同参画局推進課 暴力対策推進室 TEL 03-5253-2111 住民課 生活窓口係 TEL 72-3111(内線145)

- 相談窓口
◎女性の人権ホットライン TEL 0570-070-810 月～金(祝日・年末年始を除く)8:30～17:15
◎福岡県女性相談所 TEL 092-711-9874 月～金(祝日・年末年始を除く)9:00～17:15
- 夜間や休日の場合
◎福岡県配偶者からの暴力相談電話 TEL 092-716-0424 月～金(祝日・年末年始を除く)17:15～24:00 土・日・祝日(年末年始を除く)9:00～24:00