

職業訓練講座の開講

- 場 所 豊前地区職業訓練協会(豊前市八屋1926番地)
- 【パソコン基礎講座】
- 訓練期間 4月1日～13日(月・水・金曜日開講)
- 対象者 初心者:定員20名
- 費 用 受講料8,220円:別途テキスト代必要
- 【宅地建物取引主任者受験対策講座】
- 訓練期間 4月11日～10月3日(土曜日開講)
- 対象者 受験希望者:定員20名
- 費 用 受講料72,000円:別途テキスト代必要
- 【第二種電気工事士(学科)受験対策講座】
- 訓練期間 4月12日～5月24日(日曜日開講)
- 対象者 受験希望者:定員20名
- 費 用 受講料20,570円:別途テキスト代必要
- 【一級土木施工管理技士受験対策講座】
- 訓練期間 4月12日～6月28日(日曜日開講)
- 対象者 受験希望者:定員20名
- 費 用 受講料61,710円:別途テキスト代必要
- 【ガス溶接技能講習】
- 訓練期間 4月4日(土)～5日(日)
- 対象者 未資格者:定員20名
- 費 用 受講料7,200円:別途テキスト代必要
- 申し込み・問い合わせ先
豊前地区職業訓練協会 TEL 82-1511

海技免許の更新講習のお知らせ

- 日 時 3月29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
 - ・海技免許
 - ・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
関門海技免許センター TEL 083-266-4029
ホームページ http://kanmon-k.jp

公立小中学校講師等登録者募集

- 福岡県では公立小中学校(行橋市、京都郡、豊前市、築上郡)の講師など、登録者(常勤・非常勤)を募集しています。
- 校 種 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
心身ともに健康で勤務に支障のないこと
 - 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

青少年健全育成講演会

上毛町青少年健全育成町民会議だより

1月24日(土)、上毛町青少年健全育成町民会議主催による「青少年健全育成講演会」が、げんきの杜で開催されました。講師には、豊前警察署生活安全課の末松正男課長と株NTTドコモ スマホ・ケータイ教室インストラクターの中村真子さんをお招きし、「インターネットなどによる犯罪と防犯対策」をテーマに講演がありました。普段から犯罪や被害に巻き込まれないための心がけや、スマホやケータイの使い方などについて、分かりやすくお話をいただきました。その中で、参加者は、モラルの徹底や家庭でのルール、ちょっとした様子の変化にも気づくことができる環境を作ることの大切さを学んだようです。



A message for graduating students. Year 6 students.

For the last two years, I have been coming into your classroom every week to help you learn English. We studied a lot together, and I want to thank you for always teaching me new things. We've laughed and had fun, played games and I think got out of our comfort zone a little! I feel proud when I see the wonderful, confident people you have become! I wish you the best of luck in Junior high school and indeed, for the rest of your years to come.

3rd Year Junior high students.

When I first came to Japan, you were my first students, do you remember? For almost three years, I have watched you study hard, and grow into accomplished young adults. You should be proud of yourselves for everything you have achieved and all the work you put in. I hope you remember me as you go into high school or whatever lies ahead for you. I will never forget you, Class of 2015! Congratulations on your graduation! Till next time! Tess

卒業生達にメッセージを送ります。

小学校6年生のみなさんへ。
2年間、毎週あなたたちの教室で英語を教えてきました。私たちは一緒にたくさん勉強しました。また、みなさんからは、いつも色々なことを教えてくれたりしました。ありがとうございました。私たちは笑いながら楽しい時間を過ごしたり、色々ゲームをしました。そして、卒業を機にこれまでの慣れた環境から離れますが、皆さんは素晴らしい人に成長しているので、自信を持ってください。中学校生活が最高のものになることを願っています。

中学校3年生のみなさんへ。

私が最初に日本に来たとき、あなたたちが私の最初の生徒だったことを覚えていますか? 3年間、皆さんが一生懸命勉強したり、立派な若者に成長していく様子を見てきました。これまでの成長や一生懸命がんばってきたことを誇りに思ってください。高校生活やあなたの前に待ち受けている困難に直面したとき私を思い出してくれるとうれしいです。私は2015年卒業のみなさんを決して忘れないですよ! ご卒業おめでとうございます! では、次回まで テッス

保健師だより

意外な!? インスリンの役割

最近、テレビや雑誌などで「インスリン」という言葉を耳にします。インスリンは、すい臓から分泌されているホルモンのことです。皆さんがお持ちのインスリンのイメージは、どのようなものでしょうか。今回は、インスリンについてご紹介します。



◎インスリンの役割

車がガソリンを燃料にして動くように、私たちの体は血液中の糖を燃料にして動いています。糖は、ごはんやパンなどの炭水化物、イモ類などに含まれています。食事から摂った糖は血液中に溶け込み全身に運ばれますが、この糖を血糖といいます。細胞はインスリンの働きによって血糖を細胞に取り込み、エネルギーとして利用します。食後に増加した血糖はインスリンによって細胞に取り込まれることで、血糖値を一定量に保ちます。

◎インスリンが上手く働かないと、どうなる?

もし、インスリンの量が少なかったり、上手く働くことができなくなったりすると、血糖が高い状態が続きます(高血糖)。血液中に糖がたくさんあっても、細胞に取り込むことができないうえ、体はエネルギーが足りない状態だと認識します。この状態が糖尿病に繋がるのです。

◎なぜ、血糖が高い方や糖尿病が増えているのでしょうか?

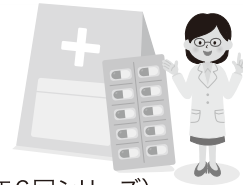
その原因は、食生活の欧米化にあるといわれています。高カロリーな欧米食は内臓脂肪を蓄積させてしまい、そのために多くのインスリンが必要になります。人は一生のうちに分泌可能なインスリンの量が決まっております。日本人は欧米人よりインスリンを分泌する力が弱いので、糖分を過剰摂取すると、若いうちに使い切ってしまうこととなります。

インスリンの無駄遣いを防ぐコツ

- 食事は1日3食とり、間食を避けましょう。**
1日2食の方がインスリンの量は少ないように思えますが、実は違います。朝食を抜くと空腹時間が長くなり、昼食時急激に血糖値が上昇するため、より多くのインスリンが必要になります。3食決まった時間に食事をし、間食を控えることはインスリンの無駄遣いを防ぐために大切なことです。
- 早食いではなく、30分かけてゆっくり食べる。**
ゆっくり食べることで、血糖値は緩やかに上昇します。また満腹感を感じることで、食べ過ぎを防ぎます。
- まず、食物繊維の豊富な野菜から食べる。**
食物繊維の豊富な野菜を一番先に食べると、食物繊維がクッションとなり、糖をゆっくり吸収するため、少ないインスリンでも効率よく糖が細胞に取り込まれます。

健康講座のお知らせ

身近な薬の正しい常識と上手な使い方、知っておきたい薬のあれこれについて、役立つお薬のお話です。



- 日 時 第6回:3月21日(土)(年6回シリーズ) 10:00～11:00
- 開催場所 特別養護老人ホームたいへい苑 ぼほみ館1階「地域交流センター」
- 講 師 たいへい調剤薬局 管理薬剤師 山形 明
- 主 催 社会福祉法人敬愛会
- 参加費 無料
- 問い合わせ先 サポートセンター「居宅介護支援事業所 わかば」 TEL 72-4550

大分県断酒連合会 県北ブロック住民公開セミナーのお知らせ

- 日 時 3月15日(日) 10:00～15:00
- 開催場所 中津市教育福祉センター 大分県中津市沖代町1丁目1-11 (TEL 24-1294)
- テーマ アルコール問題の実際について
- 講 師 医療法人社団 淡窓会 大分友愛病院 院長 山本 亨 先生
- 対 象 テーマに興味のある方・お酒で悩んでいる方やその家族など
- 参加費 無料
- 問い合わせ先 大分県断酒連合会 中津断酒会事務局 TEL・FAX 050-3304-9282 携帯 090-6290-2446

シルバー人材センターからのお知らせ

- 不要品など処分します。
引っ越し、進学などで出た不要品はありませんか。粗大ごみなどの焼却場への持ち込み処分を行います。詳しい内容はお問い合わせください。 ※持ち込みできない物もあります。
- 問い合わせ先 (公社)豊前・上毛シルバー人材センター 上毛出張所 TEL 84-8004 豊前事務所 TEL 83-0677



3月は自殺対策強化月間です

3月から5月にかけて、1年間で自殺者数が最も多い時期のため、国は3月を「自殺対策強化月間」と定めています。自殺は、本人の大切な命を失ってしまうばかりではなく、残された方へ深刻な心理的影響を与えます。「悩みを抱えたときに、身近に相談できる存在がいること、孤立・孤独を防ぐことが自殺予防に重要だ」といわれます。皆さんもあらためて、「自殺対策」を少しでも考えていただけないでしょうか。

◎「心の健康相談電話」

- 「不安」「落ち着かない」「話を聞いてほしい」など、お電話だけでご相談されたい方のための電話相談です。専任の電話相談員が悩みをお聴きします。
- 電話番号 092-582-7400
- 受付時間 月～金曜 9:00～12:00、13:00～16:00 (土・日・祝日、年末年始は除く)

◎「ふくおか自殺予防ホットライン」

- 自殺を考えている方などからの心の悩みに関する相談を24時間受けている相談電話です。
- 電話番号 092-592-0783
- 受付時間 24時間(年中無休)

