

～障害のあるお子さんを持つご家族のための～

# ほっと茶話会

■日時 4月11日(土) 10:00～11:30  
 ■場所 げんきの杜(大広間)  
 ■参加費 無料

●申し込み・問い合わせ先  
 社会福祉協議会 TEL 72-2900

\*障がいのあるお子さんのご家族へ\*

お子さんのことで  
 ・悩んでいることがあるけど、どうしていいのかわからない・・・。  
 ・同じ悩みを話せる仲間がほしい・・・。  
 そんな悩み・疑問などをお持ちのご家族はいらっしゃいませんか?  
 今回の茶話会は、障がい児を子どもにもつご家族が、アットホームで気楽な茶話会形式で子育てについて思うことやお子さんについての悩みなどをお話する交流の場です。周りのお話を聞くだけでもかまいません。もちろん、悩まれていることを周りの方に打ち明け、相談する機会にすることもできます。  
 ひとりやご家族だけで抱え込まずに、皆さんと一緒に、ほっと一息つきませんか?



## 法務局における「常設相談所」開設のご案内

福岡法務局行橋支局と行橋人権擁護委員協議会では、「常設相談所」を開設しています。

離婚、相続、家庭内のもめごと、隣近所とのトラブル、学校や職場におけるいじめ、差別など、悩みや困りごとがあればひとりで悩まずに、どのようなことでもお気軽にご相談ください。

なお、相談は無料で秘密は固く守られます。詳しくはお問い合わせください。

■相談日 土・日・祝日を除く毎日 8:30～17:15  
 ※人権擁護委員への相談は 毎週月・水・金 9:00～16:00

■場所 福岡法務局行橋支局1階 相談室  
 行橋市大橋二丁目22番10号  
 ※電話でも相談できます。  
 全国共通番号 0570-003-110

■相談員 法務局職員または人権擁護委員  
 ■相談方法 事前の予約は必要ありませんので、上記相談日に来庁またはお電話ください。

●相談・問い合わせ先  
 福岡法務局行橋支局 総務係 TEL 0930-22-0476



## ワンちゃんを事故からまもるいのちづな

犬を飼われているみなさん、愛犬との散歩のときにリードをつけていますか。「自由にのびのびと散歩させたい」という飼い主さんの気持ちもわかりますが、リードをはずして散歩することは非常に危険な行為です。

知らない人や犬、車に驚いて逃げ出す、他の放し飼いの犬に襲われて怪我をする、犬嫌いの人(特に小さいお子さん)が怖がるなど、いざという時にリードをつないでないと愛犬を守ることはできず、また他人にも迷惑をかける可能性があります。

愛犬を外からの危険から守ってあげられるのは飼い主さんしかいません。愛犬にとって、あなただけが頼りなのです。

散歩のときにつけるリードが愛犬にとって唯一の「いのちづな」であり、その「いのちづな」をはずした状態で愛犬が事故に巻き込まれたり、迷子になったりしたら、そのとき飼い主さんは何を思うのでしょうか。

愛犬をつないだり、囲いの中で飼うことは『福岡県動物の愛護及び管理に関する条例』で飼い主の義務であると規定されており、単にルールを守るといふことだけでなく、大事な愛犬を守るためにも散歩のときは必ずリードをつけましょう。

●問い合わせ先  
 福岡県京築保健福祉環境事務所 保健衛生課  
 保健衛生係 TEL 0930-23-2245



## 平成27年度 県政モニター募集

福岡県では、県の施策・制度などについて、ご意見・ご提案をいただく県政モニターを募集します。

■応募資格 県内在住の18才以上の人(平成27年4月1日現在)※国・地方公共団体の議員、常勤の公務員、平成25、26年度県政モニター経験者を除く

■募集人数 300人(一般コース、インターネットコース及び市町村推薦)

■任期 平成28年3月末まで  
 ■活動内容 アンケートの回答(3回程度)、県政への提案(ご意見がある方、随時)

■コース種別  
 【一般コース】 郵送による回答・提案  
 【インターネットコース】インターネット及び電子メールによる回答・提案

■謝礼 活動状況に応じて図書カードもしくはQUOカード(選択制)を進呈

●問い合わせ先  
 福岡県県民情報広報課 広聴係 TEL 092-643-3103

### 応募方法

郵送、ファクス、ネット申請、電子メールのいずれかで  
 ①住所 ②氏名(ふりがな) ③電話番号 ④年齢  
 ⑤性別 ⑥職業 ⑦コース名(インターネットコースの方はメールアドレス) ⑧謝礼(図書カード、QUOカードのどちらか希望か)  
 ⑨平成25、26年度県政モニター経験の有無  
 ⑩志望動機(100字程度) ⑪モニター募集を知った媒体(市町村広報誌、福岡県だより、新聞など)を記入の上、お申し込みください。

■応募はがき配布場所  
 市町村窓口、県庁総合案内、県総合庁舎、アクロス福岡文化観光情報ひろばなど

■応募先  
 ●郵送 〒812-8577 福岡県県民情報広報課広聴係(住所不要)  
 ●ファクス 092-643-3107  
 ●ネット申請 福岡県平成27年度県政モニター募集 検索  
 ●電子メール monitor@pref.fukuoka.lg.jp  
 ■募集期間 4月1日(水)～6月1日(月)(消印有効)

保健師だより

## 脂質を取り過ぎていませんか?

脂質は、私たちの身体を構成する細胞膜の主要な成分であり、エネルギー源です。特に脂質は炭水化物やたんぱく質よりも1g当たりのエネルギーが大きいので、人はエネルギー源として優先的に蓄積しやすい傾向にあります。

1日に必要な脂質量※(調味料分)は**10g(大さじ1杯)**です。取り過ぎないように気をつけましょう。

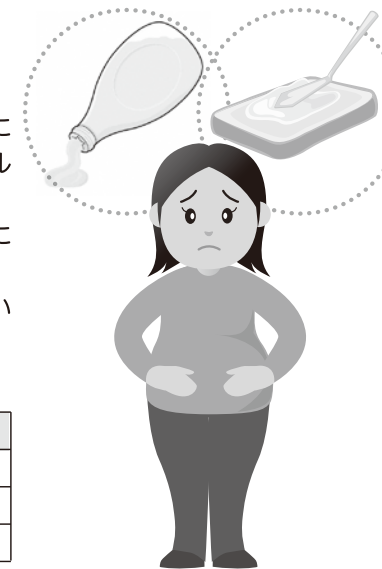
身近な食品の中には目に見えない脂質が含まれているものが多く、特に気をつけていただきたい食品をご紹介します。

※魚や肉などに含まれる脂質を除く

	バター、マーガリン	マヨネーズ	フレンチドレッシング
脂質の割合	約8割	約7割	約5割
脂質量(大さじ1杯)	9.8g	9.0g	6.3g
カロリー(大さじ1杯)	84キロカロリー	89キロカロリー	61キロカロリー

バター、マーガリン、マヨネーズは大さじ1杯が1日に必要な脂質量(調味料分)の9～10割に相当します。これはコンビニのおにぎり半分、食パン5枚切り半分と同じカロリーに相当し、少量でも高脂質、高カロリーであることがわかります。パンに塗るバターやマーガリンの量には注意が必要です。ポテトサラダなどに使うマヨネーズは、ヨーグルトや牛乳を加えることで、量を減らすことができます。一般的なフレンチドレッシングも約半分は脂質です。野菜サラダにはノンオイルドレッシングや酢醤油を使ってください。

また、チョコレートは約3割を脂質が占めており、板チョコ約1/3はご飯軽く1杯(100g)と同じカロリーです。国民健康・栄養調査によると、日本人の男性の約2割、女性の約3割が脂質を摂り過ぎており、肥満やメタボリックシンドローム、さらには動脈硬化のリスクを高める要因となっています。見えない脂質にも気を配り、摂りすぎないように注意してください。



## 弁護士無料法律相談

多重債務、離婚、相続、財産いろいろなトラブルのお悩みに弁護士が対応します。

事前予約が必要です。社会福祉協議会までお申し込みください。

■日時 5月29日(金)13:30～16:30

■場所 げんきの杜(小会議室)

■人数 先着3名まで

●申し込み・問い合わせ先  
 社会福祉協議会 TEL 72-2900

## 職業訓練講座の開講

■場所/豊前地区職業訓練協会(豊前市大字八屋1926)  
 ※各講座とも定員になり次第締め切ります。

【フォークリフト運転技能講習】

■訓練期間 5月18日～21日(月～木)  
 ■対象者 未資格者:定員30名  
 ■費用 受講料:32,400円 別途テキスト代必要

【医療・調剤事務講座】

■訓練期間 5月11日～7月29日(月・水・金)  
 ■対象者 希望者:定員20名  
 ■費用 受講料:37,020円 別途テキスト代必要

【アーク溶接特別教育】

■訓練期間 5月8日～10日(金～日)  
 ■対象者 未資格者:定員20名  
 ■費用 受講料:15,420円 別途テキスト代必要

## シルバー人材センターからのお知らせ

○着物の着付、入学式などの着付

○電球交換、粗大ごみ処分

困ったことがあれば、お気軽に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  
 上毛出張所 TEL 84-8004  
 豊前事務所 TEL 83-0677



【小型車両系建設機械(整地等)運転特別教育】

■訓練期間 5月15日～16日(金・土)  
 ■対象者 未資格者:定員20名  
 ■費用 受講料:14,660円 別途テキスト代必要

【研削砥石取り扱い作業特別教育】

■訓練期間 5月23日～24日(土・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

【インターネット・メール活用講座】

■訓練期間 5月12日～28日(火・木)  
 ■対象者 パソコンの基本操作のできる方:定員20名  
 ■費用 受講料:8,220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