

保健師だより 果物を毎日とりましょう

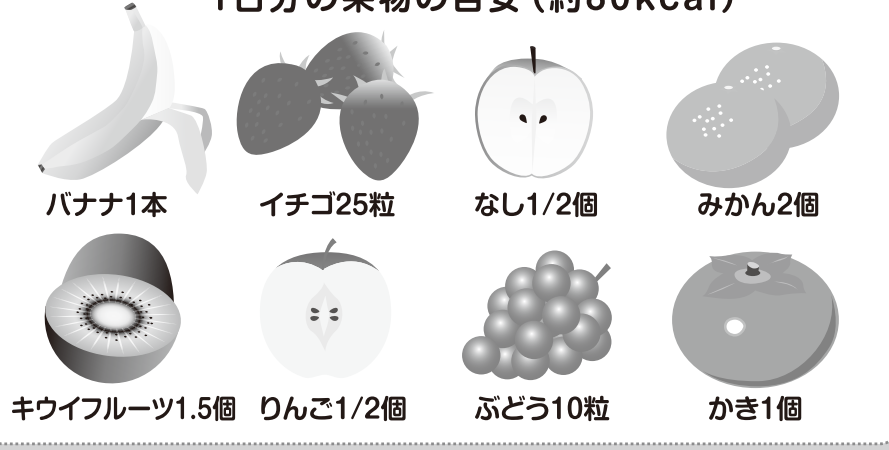
果物は、毎日少しずつ食べるように心がけましょう。果物が不足すると、がんになる恐れが高まることがわかっていますが、果物をたくさん食べれば食べるほど危険性が低下するというものではありません。

また、果物は野菜と異なり、糖質を多く含んでいるため、とり過ぎると中性脂肪が増えたり、肥満になったりする恐れがあります。

1日に取る果物の量を知り、毎日の食事に取り入れましょう。

例えば、みかん2個食べると1日に必要な果物の量は足りているということになります。果物のとり過ぎには気をつけましょう。

1日分の果物の目安(約80kcal)

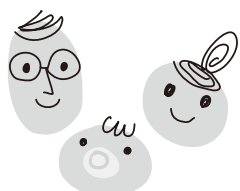


- バナナ1本
- イチゴ25粒
- なし1/2個
- みかん2個
- キウイフルーツ1.5個
- りんご1/2個
- ぶどう10粒
- かき1個

上毛町子育て応援プロジェクト事業 子育て力向上講習会のお知らせ

今後の、町の子育て事業を支える人材の掘り起こしと育成を図るため、子育て力向上講習会を開催します。

子どもが好きな方、子育て支援に興味のある方、ボランティアに関心のある方など、お気軽にご参加ください。



◎気になる子ども・子どもが伸びるかわり方

- 日時 11月6日(金) 13:30~15:00
- 場所 げんきの杜視聴覚室
- 講師 小野 貴美子氏(別府大学短期大学部准教授)

◎親子あそび※親子でご参加ください。

- 日時 11月25日(水) 10:00~11:30
- 場所 げんきの杜大広間
- 講師 熊丸 みつ子氏(福岡県家庭教育アドバイザー、福岡県家庭教育推進委員)



◎子育てボランティア

- 日時 12月12日(土) 13:30~14:30
- 場所 げんきの杜視聴覚室
- 講師 子育て託児ボランティア“ママの手”行橋市社会福祉協議会

- 定員 各回20名程度(先着順)
- 受講料 無料
- 申込受付 10月5日(月)から
- 申込方法 講習会参加申込書を子ども未来課に提出してください。申込書は、子ども未来課・たいへいの里(大平支所)・西吉富コミュニティセンター・唐原コミュニティセンターに設置しています。
- 託児 託児申込書を子ども未来課に提出してください。(無料・先着10名)
※11月25日(水)は、親子で参加できますので、託児は実施いたしません。ご了承ください。

- 申し込み・問い合わせ先
子ども未来課 子育て支援係 TEL 72-3111(内線229)

平成27年度上毛町生涯学習講座シリーズ 「パソコン初級講座(Word2010)」 開催要項

Wordの基礎を学び、Wordを使ってオリジナルな年賀状をつくってみましょう。

- 日程 11月10日(火)~12月8日(火) 毎週火曜日・全5回
- 内容 Wordの基礎を学びます。
- 対象者 Word 2010を学びたい町内在住の方
※パソコンの基本操作と文字入力のできる方
※原則として5回とも受講できる方

- 定員 20名 ※先着順
- 講師 長寿福祉課 主任主事 古城 大作
- 受講料 2,500円(テキスト代・保険代)
※ただし、テキストをお持ちの方は、340円
※テキスト名「FOM出版 よくわかるWord2010基礎」

- 申込方法 教務課・げんきの杜・たいへいの里(大平支所)・西吉富コミュニティセンター・唐原コミュニティセンターの窓口に設置してある申込用紙を教務課に持参してください。

- ※郵送及び電話での申し込みは不可
- 申込期間 10月20日(火)~30日(金)
- 主催 上毛町中央公民館
- 共催 上毛町教育委員会

- 問い合わせ先
教務課 社会教育係 TEL 72-3111(内線174)

豊前・築上地区進路保障推進協議会主催 人権啓発講演会

- 日時 11月7日(土) 14:00開会(13:30受付)
- 場所 豊前市総合福祉センター2F視聴覚室
- 講師 吉武 雄三氏(元佐賀市教育委員会 人権・同和教育指導員)
- 演題 「人ってあったかいね ~さまざまな出会いに感謝しながら~」

- 問い合わせ先
豊前・築上地区進路保障推進協議会 啓発事業小委員会
TEL 0930-52-0010(築城小学校 松浦 丘)

インフルエンザ予防接種費用の助成について

インフルエンザの流行に備え、安心して予防接種を受けられるよう、次のとおりインフルエンザ予防接種費用を助成します。流行が始まる前に、早めの接種をお勧めします。

■助成対象者 (対象者によって助成の期間が異なりますのでご注意ください)

- ◎満65歳以上の人: 無料※福岡県内協力医療機関で接種した場合に全額公費負担
助成期間: 平成27年10月1日(木)から12月末日まで

- 県外の医療機関で接種する場合(事前に依頼書などの発行が必要)は、必ず事前に子ども未来課にご相談ください。一旦全額費用負担した後に、助成金交付申請の手続きが必要です。一部自己負担が発生する場合があります。ご了承ください。
- 接種時は保険証を持参してください。
※満60歳から65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器の機能に障がいがある方(身体障害者手帳1級程度)、ヒト免疫不全ウイルスにより日常生活がほとんど不可能な障がいのある方も対象となります。



- ◎満1歳から中学3年生までの子ども: 1回につき上限3,500円を2回まで
助成期間: 平成27年10月1日(木)から平成28年1月30日(土)まで



- 町内保育所及び、小中学校を通じて必要書類を配付しますので、必要事項を記入し、必ず押印のうえ、接種当日、持参してください。町内保育所、小中学校以外に通っているお子さんについては豊前築上管内協力医療機関に準備していますので、当日必要事項を記入、押印してください。支払い時、助成金が差し引かれます。接種当日、保険証、乳幼児医療証、こども医療証、母子手帳を必ず持参してください。(押印、保険証、乳幼児医療証、こども医療証を忘れた場合、一旦全額費用負担していただきます)
- 管外の医療機関で接種する場合は、必ず事前に子ども未来課にご相談ください。一旦全額費用負担した後に、助成金交付申請の手続きが必要です。

- ◎満16歳から満65歳未満で町民税非課税世帯の人(生活保護世帯を含む): 1回接種/上限3,500円
助成期間: 平成27年10月1日(木)から12月末日まで

- 必ず事前に子ども未来課にご相談ください。一旦全額費用負担した後に、助成金交付申請の手続きが必要です。
- 接種時は保険証・助成金交付申請書を持参してください。

(注)各種申請書類は子ども未来課、たいへいの里(大平支所)、唐原コミュニティセンター、西吉富コミュニティセンターに準備しています。助成金交付申請の受付期限は2月末日までです。

- 問い合わせ先 子ども未来課 町民健康係 TEL 72-3111(内線224)

献血のお知らせ

献血は身近なボランティアです。ご協力をお願いします。

月日	場所	時間
11月12日(木)	上毛町役場	10:00~12:00 13:00~15:30

※献血手帳、献血カードをお持ちの方は当日ご持参ください。

- 問い合わせ先
子ども未来課 町民健康係 TEL 72-3111(内線221)

豊前・上毛シルバー人材センター よりお知らせ

シルバー会員への信頼が厚く「シルバーさんにお預かりしたい」という声を多数いただいています。そのため働く会員さんが足りません。一緒に働いてくれる60歳以上の方をお待ちしています。仕事の内容や種類、その他お問い合わせなどは事務所までご連絡ください。



- 問い合わせ先
豊前・上毛シルバー人材センター上毛出張所(中央公民館支館内) TEL 84-8004

東九州自動車道の早期完成を

東九州自動車道の椎田南IC~豊前IC間は、平成28年度春の完成を目標に現在工事が進められています。

この区間の約7.2kmで、山を掘削する工事が施工され、工事の進捗率は88%、全体の約6割の区間が最終仕上げの舗装や標識工事に着手しています。

去る8月19日に東九州自動車道沿線の自治体関係者、消防機関、商会議所及び道づくりを考える女性の会など40人が現場見学会に参加しました。見学会後の意見交流会では、「高速道路は傷病者を一刻も早く医療機関につなげる、命をつなげる大切な道路」、「商業、工業、物流など地域の発展に必要な道路」といった早期完成を望む多くの意見に対し、西日本高速道路株式会社より「貴重な土地などを提供いただいた方への感謝の心を胸に、地域の皆様に1日も早く利用いただけるよう、努力を行う」と早期完成に向け強い決意表明がなされました。



- 問い合わせ先
建設課 土木係 TEL 72-3111(内線191)