

お試し
居住事業

「上毛町ワーキングステイ2017」 東京・京都・福岡から3組が体験居住

上毛町ワーキングステイは、交流・移住・定住促進のプロジェクトです。町内の空き家などを活用し、居住体験のプログラムを提供することで、交流人口の増を図り、町のファンを増やします。同時に、移住希望者を受け入れるために必要な条件や課題などの検証と、時代のニーズに即した町づくりに関するアイデアの蓄積を目的としています。

参加対象は、デザイナーやプログラマーなど、住む場所を選ばずに仕事ができる方で、特に町づくりに関心がある方を公募しています。さらに、今年度は、自身の特技やスキルを地域資源と結びつけて、イベントを企画していただいたり、作品を制作していただくなど、積極的に地域の皆さんと交流していただく方を対象としています。

ワーキングステイが始まってから、今年で6年目。町の知名度が向上しています。特に、口コミによる紹介が増えており、町に関心を持って訪れる方が増え続けています。



私たちがご案内します！

暮らしの情報や、地域の紹介など、ワーキングステイ参加者のお世話をさせていただきます。いつもは、田舎暮らし研究交流サロンを中心に活動していますので、お気軽にお問い合わせください。よろしくお願ひします。

研究サロン(若岡・小林)



ジダーノワ・アリーナさん(京都府)

10月15日(日)～25日(水)
滞在先 小木戸邸(原井)

ロシア生まれ、北海道育ちの映像作家です。アニメーションからドキュメンタリーまで幅広く手掛けています。地域の方々との交流が楽しみだそうで、上毛町で過ごす日々を映像作品に仕上げたいと意気込まれていました。

●問い合わせ先 企画情報課 TEL 72-3111(内線122)
田舎暮らし研究交流サロン TEL 72-1556(地域おこし協力隊員 若岡・小林)



坂田 賢治さん(福岡市)

10月18日(水)～11月13日(月)
滞在先 雁股庵(西友枝大入)

上毛町田舎暮らし研究交流サロンの改修やワーキングステイに携わってきました。この夏に株式会社DMX(福岡R不動産)から独立され、現在はフリーランスで地域に関わる仕事をされています。滞在中にはトークイベントなどを開催予定です。



新井 一平さん(東京都)

10月30日(月)～11月15日(水)
滞在先 中森邸(尻高下ノ下)

株瞬 代表、地域のものづくり関連事業を支援されています。本業とは別に、地元の食材を使い、カレーをつくるイベントを各地で開催、約5,000食を作られたそうです。上毛の食材を使ったカレーイベントにご参加ください。

トレイルランニングの ワークショップを開催します

樺澤秀近さんを講師にお招きし、トレイルランニングのワークショップを開催します。

樺澤さんが完走してきた砂漠や北極圏を走るレースについてのトークイベントとランニングを予定しています。

■日時・内容

1日目 12月16日(土)13:15～16:50(受付13:00～)
トーク、装備やレースのアドバイス

※参加費 無料

2日目 12月17日(日) 9:15～14:00(受付 9:00～)
ステージレース座学、ランニング

※参加費 1,000円(保険込み)

■場 所 上毛町田舎暮らし研究交流サロン

■対 象 者 町民、トレイルランナー

■参加者数 5～20名

■申込締切 12月2日(土)

■申込方法 メールまたは電話で下記までお申し込みください。

●申し込み・問い合わせ先

上毛町田舎暮らし研究交流サロン TEL 72-1556
E-mail: info@miranoshika.org

宇島鉄道展開催のお知らせ

宇島鉄道の歴史を紹介するパネルや宇島～有野までの路線図を展示。さらに、手作りのモデル機関車を走らせます。入場無料ですのでぜひご来場ください。

■日 時 11月23日(木・祝)～12月10日(日)
9:00～17:00

■場 所 げんきの杜 陶芸室

■主 催 宇島鉄道研究会

●問い合わせ先

宇島鉄道研究会(奥田) TEL 090-1085-5605

第14回築上東Music-Lovers' すがりコンサート歌ってみまshow

■日 時 11月11日(土)18:30開演

■場 所 東上集会所(旧東上小学校)

■演奏曲目 グリーンスリーブス、いつでも夢を 他

■後 援 上毛町教育委員会

※入場無料。東上物産品販売(チャリティ)も行います。

●申し込み・問い合わせ先

貴村 TEL 090-7478-0064

保健師だより

若年層でも増えている高尿酸血症・痛風

痛風患者数は100万人を超え、痛風予備群の高尿酸血症は500万人以上といわれています。かつては贅沢病といわれていた痛風ですが、もはや他人事ではありません。

痛風の原因は、血液中の尿酸が異常に増加する「高尿酸血症」。尿酸値が7mg/dlを超えると高尿酸血症とされ、痛風発作の可能性が出てきます。9mg/dl以上になると、いつ発作をおこしてもおかしくない状態です。怖いのは痛風だけではなく、痛風の人は腎結石や尿路結石になるリスクが5～10倍も高くなります。さらに、尿酸値が高いまま放置すると、高血圧や動脈硬化、脳卒中や心筋梗塞といった血管障害などの深刻な合併症を招きます。



<尿酸値を下げるためのセルフケア>

① 飲酒を含む暴飲暴食を避ける

尿酸の原料は「プリン体」という物質です。プリン体が多いビールはNG、焼酎や発泡酒ならばOKではなく、アルコール自体が尿酸値を上げるため、減酒や禁酒が大切です。



② 1日2Lの水分補給

尿酸は約70%が尿として排泄されます。尿量が減れば、尿酸値は上がります。水やお茶などで2Lの水分をとることが必要です。糖分の多いジュースなどはエネルギー過多になるうえ、尿酸値を上昇させ、痛風の発症リスクを高めるので水分補給には不向きです。

痛風発作がおこったら

痛風の症状は、痛みが出て1～2時間後がピーク。激痛は数日続きますが、2週間前後で消えていきます。対処法としては、まず痛い部分を心臓よりも高くして、炎症を鎮めるために冷やしましょう。温める、マッサージ、鎮痛剤の服用は症状を悪化させます。

中津市民病院健康教室のご案内

中津市民病院では、がんを始めとする病気の予防・早期発見・治療に関する健康教室を開催します。どうぞお気軽にご参加ください。

■日 時 11月18日(土)14:00～15:00
■場 所 中津市民病院 2階講堂
■演 題 大腸癌について
■講 師 中津市民病院 外科部長 甲斐 成一郎氏

●問い合わせ先 中津市民病院 相談支援センター(石川) TEL 22-6521

「認知症カフェ」開催のご案内

グリーンコープは「誰もが安心して暮らせる地域づくり」を目指して、一人ひとりに寄り添った福祉活動に取り組んでいます。

今回は、地域のみなさんと、誰にでも起こり得る「認知症」について、お話したいと思います。講師を囲んで、お茶とお菓子を食べながら、認知症についての基本的な事、不安な事、悩み事などをお話しませんか。知っておくと、いざという時に役立つお話がたくさんあります。

■日 時 11月30日(木)10:30～12:15

■場 所 げんきの杜 研修室

■講 師 社会福祉法人グリーンコープ きらめき代表 上田 千鶴氏

■内 容 (1)認知症のお話
(2)交流・試食会
※チラシを、長寿福祉課、大平支所に設置していますのでご覧ください。

■参 加 料 無料

●申し込み・問い合わせ先

グリーンコープ生協ふくおか 京築支部(組合員事務局 酒井) TEL 0930-25-7825

事業所の方へ 給与所得の年末調整説明会開催の お知らせ

■日時・対象者・場所

◎11月16日(木)10:00～12:00(行橋市の方)
14:00～16:00(京都郡の方)
コスメイト行橋

◎11月17日(金)10:00～12:00(豊前市の方)
14:00～16:00(築上郡の方)
豊前市総合福祉センター2階

※対象者は、法人・個人を問いません。
※指定日時に都合がつかない場合は、他の開催日時に出席していただいて差し支えありません。
※会場の都合により、駐車場は確保しておりませんので、公共交通機関をご利用ください。

■ご持参いただくもの

事前に送付している「年末調整関係書類」のうち次の書類。
(1)平成29年分 年末調整のしかた
(2)平成29年分 給与所得の源泉徴収票等の法定調書の作成と提出の手引

●問い合わせ先

行橋税務署 法人課税部門 TEL 0930-23-0559