

平成30年度 戦没者追悼式のお知らせ

福岡県では、先の大戦における戦没者などの方々に追悼の誠を捧げるとともに、平和を祈念するために開催する下記の戦没者追悼式への参列者を募集します。

また、先の大戦の記憶を風化させることなく次の世代へ継承していくためにも、若い世代(18歳未満)の方々の参列も募集します。

名称	福岡県戦没者追悼式	全国戦没者追悼式
主催	福岡県	政府(厚生労働省)
期日	8月15日(水)	8月14日(火)～15日(水)(2日間)
会場	県立福岡武道館(福岡市中央区)	日本武道館(東京都)
募集人員	900名	107名
参加資格	先の大戦における福岡県出身の戦没者及び一般戦災死没者の遺族で本県に居住している方(三親等以内の親族を優先)	①先の大戦における戦没者、一般戦災死没者及び原爆死没者の遺族で本県に居住している方(三親等以内の親族を優先) ②過去に参加したことのない方 ③2日間の行程に十分耐えられる体力を有し、団体行動がとれる方
参加費用等	無料(会場までの交通費は自己負担) ※参列遺族全員の献花を予定	旅費の一部補助あり(差額は本人負担)
各市町村締切	6月7日(木)※期日厳守	6月1日(金)※期日厳守
	●問い合わせ先 住民課 住民福祉係 TEL 72-3111(内線141)	●問い合わせ先 福岡県保護・援護課 TEL 092-643-3301

平成30年度 福岡県プレイリーダー研修(2級)受講者募集 (福岡県子ども会連合会京築ブロック連絡協議会指導者研修)

自然体験活動などの基礎的な知識や技能を習得する「プレイリーダー研修(2級)」を開催します。子ども会育成会員や自然体験活動に関心のある方は、ぜひご参加ください。

- 日 時 6月10日(日) 受付9:00 開会9:20～15:45(終了予定)
 - 会場 ふれあいの家京築(Tel 72-4657) 上毛町大字下唐原2334
 - 内容 楽しい体験活動(野外調理・プロジェクトアドベンチャーなど)※昼食を作ります。
 - 参加費 1人500円程度(食材費・保険料含む)
 - 服装・携行品 屋外活動ができる服装、タオル、軍手、飲み物、筆記用具
 - 申込締切 6月1日(金)
 - 主催 福岡県教育委員会、福岡県子ども会育成連合会
- 申し込み・問い合わせ先 福岡県教育庁京築教育事務所 社会教育室 TEL 83-3601(土、日、祝日は除く)

「アースデイ中津2018」開催します

アースデイ中津は環境のことをみんなで考える九州最大規模のエコイベントで、ごみゼロを目指して取り組んでいます。ステージを中心に、アコースティックライブ、ヨガ、外遊びや体験コーナーなど沢山のエコを楽しめます。お洋服の交換会、マルシェやカーフェスタも開催。芝生の上でのんびり地球のことをみんなのこと考えてみませんか。マイ食器(皿、はし、コップ)、マイバッグ、マイシートを持参のうえ、ご参加ください。参加費は無料です。

- 日 時 5月13日(日) 10:00～16:00 ※少雨決行。なお、大雨強風の場合は中止。
- 場 所 ダイハツ九州スポーツパーク大貞(旧大貞総合運動公園 芝生エリア内)
- テ ー マ 「ぐるぐる地球はめぐる」
- 募 集 缶、古切手、書き損じ葉書
- 問い合わせ先 NPO法人アースデイ中津 TEL 22-0963 「アースデイ中津」で検索!

インターネット消費者トラブル 110番

- 日 時 5月27日(日) 10:00～16:00
- 相談方法 電話相談
- 相談受付番号 092-724-9505
- 相談例
 - ・ネットショッピングで代金を振り込んだが、商品が届かない。
 - ・ネットサーフィンをしていたら、突然会員登録画面が表示されて高額な会費や解約金を請求された。
- 主 催 福岡県青年司法書士協議会
- 問い合わせ先 司法書士 澤 和宏 TEL 0942-65-4512



保健師だより

「睡眠」はからだづくりの基本

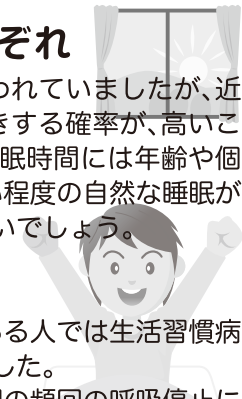
新年度がはじまり1ヶ月が過ぎました。「忙しい」「時間がない」というとき、私たちはつい「睡眠」を後回しにしてしまいがちです。

必要な睡眠時間はひとそれぞれ

以前は「1日8時間以上の睡眠を」と言われていましたが、近年では6～8時間の睡眠をとる人の長生きする確率が、高いことがわかってきました。しかし、最適な睡眠時間には年齢や個人差があるため、ひるまの眠気で困らない程度の自然な睡眠が一番であるということを知っておくといいでしょ。

睡眠と生活習慣病

睡眠時間が不足している人や、不眠がある人では生活習慣病になる危険性が高いことがわかってきました。睡眠時無呼吸症候群のある人では、夜間の頻回の呼吸停止によって「低酸素血症と交感神経の緊張(血管収縮)」「酸化ストレスや炎症」「代謝異常(レプチン抵抗性・インスリン抵抗性)」などの生活習慣病の準備状態が進み、5～10年後には高血圧・心不全・虚血性心疾患・脳血管障害などに罹りやすくなります。「睡眠」は、からだづくりの基本であり、自身の健康維持にもつながります。この機会に現在の睡眠習慣が自分のからだにとって最適かどうか考えてみましょう。



睡眠12箇条

～健康づくりのための睡眠指針2014～

- ① 良い睡眠で、からだもこころも健康に
- ② 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを
- ③ 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります
- ④ 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です
- ⑤ 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を
- ⑥ 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です
- ⑦ 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ
- ⑧ 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を
- ⑨ 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠
- ⑩ 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない
- ⑪ いつもと違う睡眠には、要注意
- ⑫ 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を

ネットワーク友枝まち歩きチーム さあ、行こう! 第19弾

「東上ほたるナイトウォーク」参加者募集

小川のせせらぎとカジカの鳴き声を聴きながらのホタル散策です。星も輝く幻想的な夜をお楽しみください。成恒子ども神楽とお囃子どんの和太鼓、築上東music-lovers'のミニコンサート後、夕食をしてから出発します。

- 日 時 6月9日(土) 17:00受付
- 集合場所 東上集会所(旧東上小学校)
- 参加費 500円(保険・夕食代込)
- 申込方法 役場、たいへいの里(大平支所)・西吉富、唐原コミュニティセンターに申込用紙と回収箱を設置しています。
- 申込締切 5月31日(木)
- ※詳細については、ポスター、チラシをご覧ください。
- ※13時から田舎遊び体験をオプションで用意していますので、親子でご参加ください。(参加費 1,000円)
- 問い合わせ先 貴村和恵 TEL 090-7478-0064

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 ふくろ作り
- 講座開催日 6月8日(金) 10:00～12:00
- 開催場所 豊前市外二町清掃センター
- 募集人数 12名
- 申込期間 5月7日(月)～25日(金) 8:30～16:30 ※土・日を除く
- 申し込み先 豊前市外二町清掃センター TEL 82-2192

西友枝体験交流センター「ゆいきらら」満天の星空とホタルの乱舞 「ホタルかふえ」オープン!

ゆいきららでは、ホタルの乱舞にあわせて期間限定のカフェをオープンします。ゆいきららシスターズ手づくりのカレーやパウンドケーキ、西友枝の名水で入れたコーヒーなどをご用意しています。また、カフェ内で6月の始め頃から甘いスイートコーンの販売も行いますので、ぜひお立ち寄りください。

- 日 時 5月18日(金)～6月10日(日) 18:00～20:30

朝いちばん! 最高にあま〜い スイートコーン狩り! 参加者募集

スイートコーンは鮮度が命。朝一番が最高に美味しいです。糖度は驚きの19°～17°もあります。生で食べても美味しい「橋本農園」さんのスイートコーンを収穫に来ませんか。大好評につき今年もお待ちしています。

- 日 時 6月3日(日) 受付6:30～
- 集合場所 西友枝体験交流センター「ゆいきらら」
- 参加費 1,500円(お持ち帰り代を含む)
- 申込方法 西友枝体験交流センター「ゆいきらら」まで電話かファックスで申し込みください。
- ※お持ち帰り用の袋はこちらで準備します。
- ※汚れてもよい服装、靴でお越しください。
- 問い合わせ先 西友枝体験交流センター「ゆいきらら」TEL・FAX 72-3939