

「平尾台広谷湿原 自然観察会」参加者募集

平尾台広谷湿原は、北九州国定公園内にある小湿原で草原に囲まれた窪地にあり、ツリフネソウ、キセルアザミなどの湿原特有の植物が自生している福岡県内でも貴重な湿地帯です。

福岡県京築保健福祉環境事務所では、広谷湿原を通じて自然に親しみ生物多様性の重要性を知っていただくため、今年も自然観察会を開催します。

- 日時 10月14日(日) 9:00~16:00
- 集合場所 苅田町役場駐車場(苅田町富久町1-19-1)
- 行程
 - 9:00~9:30 集合・受付
 - 9:30~10:00 バス乗車・移動
 - 10:00~15:30 徒歩(往復 約7km)
 - 平尾台自然観察センター→茶ヶ床園地→広谷湿原→鬼の唐手岩(昼食)→広谷湿原→茶ヶ床園地→平尾台自然観察センター
 - 15:30~16:00 バス乗車・移動
 - 平尾台自然観察センター→苅田町役場着
- ※荒天時は、平尾台自然観察センターの見学に変更
- 定員 20名
- 参加費 無料
- 申込方法 電話またはFAXお申込みください。FAXの場合は住所、氏名、電話番号を記入の上「広谷湿原観察会参加希望」と記載して申し込んでください。
- 申込締切 10月5日(金)必着
※定員になり次第締切
- 申し込み・問い合わせ先
福岡県京築保健福祉環境事務所 環境課 地域環境係
TEL 0930-23-9050 FAX 0930-23-4880

入賞おめでとございます

上毛町文化協会加盟団体「こうげ俳句会」会員が、第29回伊藤園お〜いお茶新俳句大賞において、入賞しました。応募総数195万句というたくさんの作品の中から選ばれた俳句です。なお、佳作特別賞の俳句は、「お〜いお茶」のペットボトルに掲載され、全国で販売されます。

- 佳作特別賞 裾野ひく富士の鑲絵や花菜畑
白木 すなえ(西友枝)
- 佳作 火の上を裾をからげて里神楽
秋吉 晴子(百留)
- 佳作 病める身の頬美しや秋海棠
荒巻 勝郎(西友枝)

原子爆弾被爆者二世に対する健康診断の実施について

原爆被爆者二世の方で希望者を対象に無料で健康診断を実施しています。詳しくは下記までお問い合わせください。

- 問い合わせ先
県庁がん感染症疾病対策課難病対策係
TEL 092-643-3267

高等職業訓練促進給付金の支給について

福岡県では、ひとり親家庭の母または父が就職に有利な資格(看護師、准看護師など)を取得するため、1年以上養成機関(看護学校など)で修業する場合、修業中の期間(上限36月)と修了時に、それぞれ給付金を支給しています。

- 給付を受けられる方
次の全てに該当する、町内にお住いのひとり親家庭の母または父
①所得が児童扶養手当の支給対象の水準
②養成機関において、1年以上修業予定
③仕事または育児と修業の両立が困難
- 支給額
○市町村民税 非課税世帯
修業中の給付金/月額100,000円
※扶養する子どもが2人以上の世帯は子ども1人につき、月額10,000円を上記月額に加算
修了時の給付金/50,000円(1回のみ)
- 市町村民税 課税世帯
修業中の給付金/月額70,500円
修了時の給付金/25,000円(1回のみ)
- 問い合わせ先
京築保健福祉環境事務所 TEL 0930-23-2970

ふくおか子育てマイスター認定研修会(参加無料)のご案内

地域の子育てを応援したい高齢者の方(60歳以上)を対象に、子育て支援に関する研修会を開催します。

- 日程 10月4日(木)、9日(火)、11日(木)、12日(金)、17日(水)、24日(水)、30日(火)
- 場所 コムシティ(北九州市八幡西区黒崎3-15-3)
- 申し込み・問い合わせ先
福岡県70歳現役応援センター内
「ふくおか子育てマイスター」コーナー
TEL 092-481-1312 FAX 092-623-5677

第15回日本空手協会九州地区団体戦大会で優勝

6月10日(日)、直方市体育館で第15回日本空手協会九州地区団体戦大会が開催されました。日本空手協会豊築支部から出場した選手の中から、吉元陸人選手、吉元海人選手が優勝し、大会2連覇を果たしました。



▲写真後列左から2番目が吉元陸人選手、3番目が吉元海人選手

保健師だよ！ バランスの良い食事で、健康な体をつくろう！

生活習慣病を予防し健康的な毎日を送るには、食べ過ぎをひかえ、バランスの良い食事を心がけることが大切です。また、ゆっくりよく噛んで食べることで、少量でも満腹のサインが脳に伝わりやすく、食べ過ぎを防止できます。よく噛み、唾液を出すことは口臭や虫歯予防にもつながります。



バランスよく食事をするためのコツ！

- ①量や組み合わせを考える
「おかずは少量なのに、ごはんは何杯も食べる」「偏った組み合わせ(パン、ラーメンなど)」では栄養バランスがとれません。
- ②油を使った料理を摂りすぎない
揚げ物、炒め物には油が多く含まれています。蒸す、茹でる、煮る、和えるなどの調理法も活用しましょう。
- ③塩分や糖分量を摂りすぎない
うす味でも美味しく食べられるように、酢や柑橘類などで酸味を加えたり、だし汁などを上手に使って、砂糖やしょうゆなどをひかえた味付けにしましょう。
- ④一度の食事内容だけにこだわらない
昼食で野菜が不足していたら夕食で野菜をたっぷり食べる、食べ過ぎてしまった翌日は摂取エネルギーを控えるなど、数回の食事の中で栄養バランスを考えることも大切です。
- ⑤食べたいものだけを買わないようにする
好きなものや揚げ物、マヨネーズの多いサラダばかりではなく、煮物やおひたしなどと組み合わせて選びましょう。
- ⑥飲み物はお茶か水を選ぶ
スポーツドリンクなどよりもノンカロリーのお茶か水を選びましょう。

外食するときのコツ！

- ①単品メニューよりも栄養バランスの良い定食がおすすめ
単品メニューはビタミンやミネラルが不足しがち。野菜などをプラスしましょう。
- ②エネルギー量や栄養成分表示を確認する習慣をつける
- ③できるだけ和食を選ぶ
- ④食べ放題やバイキング形式のお店は避ける

食が多様化する今だからこそ、子どもの頃に培った食生活のスタイルや、大人になって習慣化した食生活を、もう一度見直してみませんか？



上毛祭実行委員会主催 第9回上毛町ゴルフコンペ



上毛町ゴルフコンペは、年配者から若者までの交流の場を創出し、上毛町住民の融和を図ることを目的に、上毛祭実行委員会が実施しています。景品も準備していますのでぜひご参加ください。

- 日時 10月28日(日) 8:20開会式
※開会式の参加は任意です。
- 場所 周防灘カントリークラブ
- 募集人数 120人
- 募集期限 9月30日(日) ※定員になり次第締め切り
- 申込方法 申込用紙を上毛町商工会に提出してください。(上毛町役場横)
※ファックスの場合 FAX 72-4740
電話での受け付けは行っていませんのでご協力をお願いします。
- 参加要件 町内に住んでいる方、上毛町出身の方、町内に勤務している方
- 参加費 2,000円
(別途プレー代10,400円と昼食代が必要)
- 親睦会及び会場 決定次第参加者にお知らせします。
- 問い合わせ先
上毛祭実行委員会 ゴルフ部会(秋吉)
TEL 090-2516-2895

平成30年度 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 ポチ袋作り
- 開催日 10月12日(金)10:00~12:00
- 場所 豊前市外二町清掃センター(豊前市大字八屋322-45)
- 募集人数 16名
- 申込期間 9月3日(月)~28日(金)※土、日、祝日を除く
- 受付時間 8:30~16:30
- 申し込み・問い合わせ先
豊前市外二町清掃センター TEL 82-2192

~ちょっとお洒落にクラシック~ ウィンターコンサート13th 楽しいおしゃべりと共に...

- 日時 9月24日(月・祝) 13:30開場 14:00開演
- 場所 築上町文化会館コマーレ
- 演奏者 扇谷泰朋、佐藤仁美、葉石真衣、山下大樹、猿渡友美恵、山下典道、山本直輝、中川淳一
- チケット 全自由席 2,800円(当日3,300円)
高校生以下 1,500円(当日2,000円)
- 後援 上毛町教育委員会、豊前市教育委員会、築上町教育委員会、吉富町教育委員会、豊前市芸術文化振興協会、豊築音楽協会
- 問い合わせ先
プリティ・ママン(松田) TEL 090-8919-8059