

2018秋 京築めぐり参加者募集!

芋掘り&スイートポテトづくり 野草ランチバイキングを満喫 掘り立てのお芋で簡単スイートポテト!

西友枝の芋畑で芋掘りをした後、ゆいきららシスターズとスイートポテトを作ります。昼食は棚田で収穫した新米と人気の野草料理を食べ放題バイキングにていただきます。収穫した芋は、お土産にどうぞ。

- 日 時 11月11日(日) 10:00~14:00(集合9:45)
- 会 場 西友枝体験交流センター「ゆいきらら」
- 定 員 30名
- 料 金 3,500円(保険・体験・昼食代含)
- 持 ち 物 エプロン、三角巾、軍手をご用意ください。



※内容は変わる場合があります

●申し込み・問い合わせ先
西友枝体験交流センター「ゆいきらら」
TEL 72-3939 9:00~17:00(火曜を除く)

人気のピッツァ屋さんで ナポリピッツァ作り体験 本場イタリアのデザート付き!

前回の京築めぐりで人気だったピッツァ作り体験第2弾。銀座の人気店で腕を磨いた職人に、生地作りから窯で焼くまでの作業を教えます。町内産の野菜とイタリアから空輸した本場の食材でおいしいピッツァを作ります。絶品デザートもお楽しみに。

- 日 時 11月14日(水) 11:00~14:00(集合10:50)
- 会 場 ピッツェリア FIERO(道の駅しんよとみ)
- 定 員 30名
- 料 金 3,000円(保険・体験・昼食代含)
- 持 ち 物 エプロン、三角巾をご用意ください。



※内容は変わる場合があります

●申し込み・問い合わせ先
ピッツェリア FIERO TEL 080-3982-7077
10:00~21:00(木曜を除く)
平日は14:30~17:00の間休憩

「家族・支援者向けアルコール関連問題研修会」開催のお知らせ

～身近な人のお酒のことで悩んでいませんか～

第1回はアルコール依存症の基礎知識と、当事者・家族の体験発表を、第2回はCRAFTという方法で、コミュニケーションのスキルを上げる方法についての研修会を開催します。

- 場 所 福岡県行橋総合庁舎 4階大会議室(行橋市中央1丁目2番1号)
- 対 象 者 アルコール関連問題を抱える人のご家族や、その支援に携わる方。アルコール関連問題に興味のある一般の方。
- 参 加 費 無料
- 申 込 方 法 下記までお電話でお申し込みください。

◎第1回

- 日 時 10月11日(木) 14:00~16:00
- 内 容 ①アルコール依存症の人を理解する
～行橋記念病院での取組みの実際～
行橋記念病院 医師 外園 怜児氏
②体験発表
行橋断酒友の会 会員及び家族

●申し込み・問い合わせ先 福岡県京築保健福祉環境事務所 健康増進課 精神保健係 TEL 0930-23-2966

◎第2回

- 日 時 11月2日(金) 14:00~16:00
- 内 容 ①アルコール依存症者への支援
～CRAFTでの関わりについて～
一本松すずかけ病院
看護師長 古田 和弘氏
看護師 鈴木 由紀子氏



保健師だより

動脈硬化について～気づかないうちにおこる血管の異変～

動脈硬化の代表的なものが「粥状動脈硬化」で、食べ過ぎや運動不足などで血液中のコレステロールや脂質が増えることにより起こります。動脈硬化によって血圧は高くなり、血圧が高くなることによって動脈の壁が傷つき、また動脈硬化を悪化させるといった悪循環を引き起こします。

血管の構造

動脈の内膜に傷がつくと、そこから血液中のコレステロールなどが入り込んで動脈の壁にお粥のようなかたまり(粥腫)ができます。さらにカルシウムなどが沈着することにより、動脈本来の弾力性や柔軟性は失われてしまいます。動脈の壁に粥腫ができることで、血管は狭くなり、粥腫が破れると血栓(血液のかたまり)ができ、最終的に血管はふさがれます。

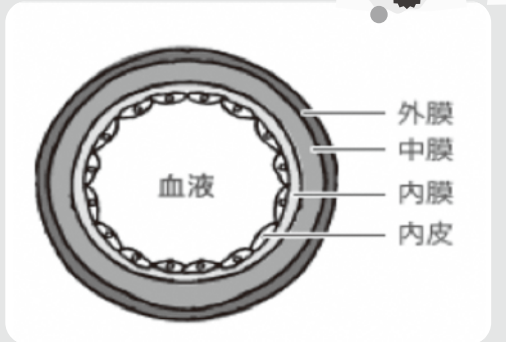
動脈硬化の怖さは、症状がほとんどないまま進行するところです。自覚症状がないうちに動脈硬化は進んでいき、ある日突然、狭心症や心筋梗塞のような冠動脈疾患、脳梗塞などの脳血管疾患を引き起こします。

予防のために・・・

魚介類には血液中の中性脂肪やコレステロールを上げにくい油脂が豊富に含まれている一方、肉や乳製品にはコレステロールを上げやすい油脂が多いことがわかっています。「カロリー、塩分は控えめで、魚をしっかり食べる日本食」は予防のために有効です。

食品中の油脂は長期に保存したり、熱を加えたり、紫外線をあてることで劣化、変性して質の悪い「劣化(酸化)コレステロール」となり、血管の老化を早めます。血管を守るために、劣化コレステロールを摂取しないような食生活を心がけましょう。

運動をすることは、HDL(善玉)コレステロールの増加につながります。少し汗ばむ程度の運動を1日30分以上、または10分を3回にわけて継続して行うことをお勧めします。



平成最後の火星と土星の環を見よう!

参加者募集

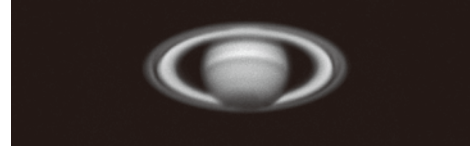
夜空のきれいな町、上毛町で平成最後に大接近した火星と土星の環を天体望遠鏡で見ませんか?

講師には東亜天文学会で編集理事をされている金子三典さんをお招きし、星座にまつわるお話や火星や土星について教えていただきます。

次に火星が大接近するのは約2年後、土星の環が地球で見られるのは15年後しかありません。このチャンスをお見逃しなく。

- 日 時 10月13日(土) 17:30~19:30
- 場 所 たいへいの里(大平支所)
- 定 員 20人(中学生以下は保護者同伴)
- 参 加 費 無料
- 申 込 方 法 メールもしくは電話にて下記までお申し込みください。
- 申 込 期 間 10月5日(金) 17:00まで

土星(Saturn)



●申し込み・問い合わせ先
企画情報課 地域おこし協力隊(中村・小林)
TEL 72-2111 メール:info@miranoshika.org

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 手作り年賀状
- 開 催 日 11月9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 10月9日(火)~26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

楽しいプログラムがみんなを待ってるよ プレイフォレスト2018 in 京築

- 日 時 11月4日(日) 10:00~16:00
- 場 所 行橋総合公園(行橋市大字今井)
- 内 容 木工教室、わくわく木登りツリーイングなど
- 定 員 先着400名程度
- 参 加 料 無料(一部のワークショップでは参加料が必要)
- 申 込 方 法 10月中旬ホームページにて事前申込

●問い合わせ先
九州電力(株)北九州支社 TEL 093-533-8504
※月曜~金曜 9:00~17:00