

保健師だより 夜遅い食事でも太りにくい食べ方を！



- **夕食が20時以降になるときは2回に分けて食べる(分食)**
血糖値が上がりにくい夕方ごろにおにぎりやパンなど糖質が多い穀類を先に食べておき、帰宅後におかずを食べる。
- **遅い時間はとくに動物性脂質の代謝が落ちるため、魚や大豆製品のおかずがおすすめ**
- **血糖値の上昇を緩やかにする食物繊維をたっぷりとる**
ごはんや麦や雑穀を加える、もずくやめかぶ、きのこを添えるなど。
- **遅い時間に食べてしまっても、できるだけ早く休む**
夜遅くまで起きていると体内時計のリズムを乱し、代謝が落ちて太りやすくなる。遅い時間に食べても、できるだけ早く休み、次の日はいつも通り起きて光を浴び、体内時計をリセットすることが大切。

竹内竜次&石井暁子 デュオ・コンサート 春

ギターとフルートの美しい調べに乗って音楽の旅へ出かけませんか～ヨーロッパ～日本～南米へ～

- 日時 3月31日(日) 13:30開場 14:00開演
- 場所 たいへいの里(上毛町役場大平支所)
- チケット 全席自由
大人 2,000円(当日は残席のある場合のみ)
小・中・高生 1,000円(小学生は保護者同伴)
- プログラム
・亡き王女のためのパヴァーヌ(M・ラヴェル)
・アルハンブラ宮殿の思い出(F・タレガ)
・春の海(宮城道夫)
・「タンゴの歴史」よりナイトクラブ(A・ピアソラ)など
- チケット取扱
シマザワ楽器(中津市)、(有)今永石油瓦斯(上毛町)、HarMonY/ハーモニー(豊前市)

●問い合わせ先
circleねこの手(熊谷) TEL 090-9657-1066

テレワークによる障がい者 雇用促進セミナー

テレワークによる障がい者雇用に関心のある企業や支援団体、障がいのある方を対象に、セミナーを開催します。また、テレワーク機器の展示も行います。

- 日時及び場所 3月4日(月) 13:30～16:30
ウェルとばた 2階多目的ホール(北九州市戸畑区汐井町1-6)
3月5日(火) 13:30～16:30
福岡県吉塚合同庁舎 803会議室(福岡市博多区吉塚本町13-50)
- 内容 テレワークを活用した障がい者雇用のメリットや先進企業の事例など
- 申込方法 福岡県庁HP
- 定員 各会100人
- 問い合わせ先
福岡県新雇用開発課 TEL 092-643-3593

ひとり親サポートセンター 「飯塚ランチ」のお知らせ

ひとり親家庭などの方を対象に、ハローワークと連携した就業支援や養育費相談などを行っています。相談希望の方は、お電話ください。

- 就業支援 来所・出張相談 随時
- 養育費相談 電話相談(離婚協議中でも可)
- 弁護士相談クーポンの配布
養育費相談や集中電話相談の結果、弁護士による更なる助言が必要と判断した方に対して、弁護士相談クーポン(1時間無料)を配布。
対象者:県内居住者(福岡市・北九州市・久留米市を除く)
- 日時 平日 9:00～17:00
(土・第1、3日曜 9:00～16:00も受付)
- 相談料 無料
- 問い合わせ先
ひとり親サポートセンター TEL 0948-21-0390

国税専門官募集

- 受験資格
①平成元年4月2日～平成10年4月1日生まれの者
②平成10年4月2日以降生まれの者で次に掲げるもの
(1)大学を卒業した者及び来年3月までに大学を卒業する見込みの者
(2)人事院が(1)に掲げる者と同等の資格があると認める者
- 試験の程度 大学卒業程度
- 受付期間 3月29日(金)～4月10日(水)[受信有効]
※インターネット申込みをご利用ください。
- 試験日
第1次試験 6月9日(日)
第2次試験 7月11日(木)～19日(金)のうち合格通知書で指定する日時
- 申し込み・問い合わせ先
行橋税務署 総務課 TEL 0930-23-0580
福岡国税局 人事第二課 試験研修係
TEL 092-411-0031

健康長寿のまちづくり

「面倒くさい」は心配な症状

認知症といえば、まず思い当たる症状は「もの忘れ」ではないでしょうか。もの忘れが以前に比べてひどくなってきた…という状態から、認知症を疑う人は多いと思いますが、「もの忘れ」のほかに気を付けてほしい状態に「面倒くさがる」があります。

からだの動きはそう悪くなっていないのに、以前に比べて

- ・面倒くさい、という発言が増えた。
- ・面倒くさがって掃除・洗濯・調理・入浴の回数が減ってきた。
- ・外出や人に会うことも面倒くさく感じ、家から出る回数が減ってきた。

このような症状は、認知症や老年期のうつ病の初期かもしれません。

認知症は「記憶力の低下」以外にも「理解・判断力の低下」「計画を立て、段取りする能力の低下」が起こります。これは家事や外出にも深くかかわってくる能力です。今までできていたことも「考えるスピードが遅くなり」「段取りすることが難しくなる」ため「難しい、面倒くさい」と感じ、しなくなっていくます。ですが体の機能自体はまだ衰えていないので、周囲からは「なまけている」と思われがちで、心配されにくい症状なのです。

●認知症・もの忘れに関する相談及び問い合わせ先 地域包括支援センター TEL 84-7322



「面倒くさい」の奥には心配な病気が隠れているかもしれません。身の周りの人にあてはまる人がいないか、一度振り返ってみてはどうか。

第1回県営住宅入居者募集

募集対象団地及び募集戸数など詳細については、募集案内書をご覧ください。

- 募集案内書配布期間及び申込受付期間 4月8日(月)～19日(金) 申し込み手数料は不要
- 募集案内書配布場所 県内の各市役所及び町村役場など

県営住宅常時募集について

県では、平成31年4月から県営住宅の空家の一部について、申込順(先着順)で入居者を決定する「常時募集」を開始します。詳細については、下記までお問い合わせください。

●問い合わせ先
県住宅供給公社県営住宅管理部管理課
TEL 092-781-8029

豊前築上医師会看護高等専修学校 准看護師学生募集

- 試験日 3月23日(土)
- 願書受付 3月22日(金)[必着]
- 試験科目 国語(漢字読み書き)・作文・面接
- 募集人員 30名(余裕あり)
- 修業年限 2年
- 受験資格 中学校卒業(見込)以上 ※年齢制限なし
- 奨学金制度・支援金制度 有り
※詳細については、本校へお問い合わせください。
- 問い合わせ先
豊前築上医師会看護高等専修学校
(福岡県豊前市八屋1522-2) TEL 82-0607

農業者年金に加入しませんか!! 農業に従事する方なら広くご加入いただけます

国民年金の第1号被保険者で、年間60日以上農業に従事する60歳未満の人は誰でも加入できます。農地を持っていない農業者や、配偶者や後継者などの家族従事者も加入できます。

- 特徴
・積立方式・確定拠出型の年金です。
・保険料の額は自由に決められます。
月額2万円～6万7千円の間で千円単位で加入者が自由に選択
・終身年金で80歳までの保証付きです。
・公的年金ならではの税制上の優遇措置があります。(支払った保険料は、全額が社会保険料控除の対象)
・農業の担い手には、政策支援(保険料の国庫補助)があります。
(認定農業者などで一定の要件を満たす方が対象)

詳細は、下記までお問い合わせください。

●問い合わせ先
農業委員会 TEL 72-3151(内線187)
福岡県農業協同組合 築東支店 TEL 72-2010
唐原支店 TEL 22-1319
農業者年金基金 TEL 03-3502-3942

第3回豊前子供神楽夢サミット 発表会

- 日時 3月31日(日) 10:00～16:00
- 場所 豊前市立多目的文化交流センター 2階
- 主催 豊前ロータリークラブ
- 問い合わせ先
武内 義人 TEL 090-4984-4304