

第31回 中津市民病院健康教室

■日 時 7月27日(土) 10:00~11:00
 ■会 場 中津市民病院 2階講堂
 ■演 題 口腔がん 一口の中にかんがができるの？！
 ■講 師 中津市民病院 歯科口腔外科部長 高橋 喜浩氏

※事前申し込み不要、参加費はかかりません。

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

2019年度 サマーフェスティバルin築城 開催のお知らせ

■日 時 7月19日(金) 16:30~20:30(基地開放時間)
 ■場 所 航空自衛隊築城基地グラウンド
 ■内 容 ステージイベント、花火、盆踊り及び各種出店など

※一般来場者用の駐車場はありません。

●問い合わせ先
 航空自衛隊築城基地 渉外室広報班
 TEL 0930-56-1150(内線207)
<http://www.mod.go.jp/asdf/tsuiki/>

中津ファビオラ看護学校 オープンキャンパスのお知らせ

◎准看護学科 8月4日(日) 9:30~11:30
 ◎看護学科 8月18日(日) 10:00~12:00

■内 容 学校概要説明、入学試験について、学校内見学、先輩の体験談コーナー、質疑応答・アンケート

●問い合わせ先
 中津ファビオラ看護学校 TEL 24-7270
 中津市大字永添2110番地

農業にチャレンジ！ 「農活」したい人大募集！

「福岡県新規就農・就業相談会in北九州」

京築地域や北九州・筑豊地域での就農を希望する方を対象に就農・就業相談会を開催します。地域の農業や就農・就業先、就農サポート体制などについて、詳しく説明します。また、就農が具体的に決まっていなくても、「ちょっと興味あるな」という方も大歓迎です。ご参加お待ちしております。

■日 時 7月28日(日) 13:00~16:00
 ■場 所 KMMビル4階第3・4会議室 (北九州市小倉北区浅野2丁目14-1)
 ■内 容 就農相談会(個別相談、資料配布など)

●予約・問い合わせ先
 京築普及指導センター地域係 TEL 0930-23-4215 (平日8:30~17:15)

令和元年度 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 小物入れ作り
 ■開 催 日 8月9日(金) 10:00~12:00
 ■場 所 豊前市外二町清掃センター(八屋322-45)
 ■募集人数 24名
 ■申込期間 7月8日(月)~31日(水)
 ■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

職業訓練講座の開講のお知らせ

■場 所 豊前地域職業訓練センター (豊前市大字八屋1926番地)

【商業簿記3級受験対策講座】
 ■訓練期間 8月7日~11月8日(水・金の夜間)
 ■対 象 者 希望者
 ■費 用 受講料 30,850円 ※別途テキスト代必要
 ■定 員 20名

【第一種電気工事士(学科)受験対策講座】
 ■訓練期間 8月18日(日)~9月22日(日)
 ■対 象 者 受験希望者
 ■費 用 受講料 30,850円 ※別途テキスト代必要
 ■定 員 20名

【ガス溶接技能講習】
 ■訓練期間 8月31日(土)~9月1日(日)
 ■対 象 者 受験希望者
 ■費 用 受講料 7,200円 ※別途テキスト代必要
 ■定 員 20名

●申し込み・問い合わせ先
 豊前地区職業訓練協会 TEL 82-1511

あなたの事業所の福利厚生を全力で応援します 新規会員募集中!

より充実した福利厚生を実現しませんか

■入会条件 定住自立圏域内(中津市、宇佐市、豊後高田市、豊前市、上毛町、築上町)の事業所で働く従業員と事業主

■入 会 金 400円/人
 ■月 会 費 600円/人

中小企業に勤務する従業員および事業主の皆さんが豊かで充実した生活を送ることができるように、福利厚生の向上を図る目的で平成7年4月に設立され、現在は、定住自立圏域内の自治体の支援によって、地域に密着した内容充実の福利厚生事業を企画・実施しています。

こんな事業を行っています
 健康管理・自己啓発・共済給付金・余暇活動・各種イベントなど

※入会ご希望の方は、直接お問い合わせください。詳しい説明をご希望の方は、直接お伺いします。

●問い合わせ先
 (一財)大分県北部勤労者福祉サービスセンター (愛称:オー・サービス) TEL 23-7121

保健師だより 血糖値を知ろう!

高血糖ってよく聞くけど、血糖値が高いと何が起ころの??

私たちは、食事で糖質(炭水化物)を摂っています。糖質はご飯やパン、麺類、果物などに含まれていて、これが体内でブドウ糖となり、日々の活動エネルギーとして使われます。この時、血液中にどれくらい糖が含まれているか、示す数値が血糖値です。食後は血糖値が高くなりますが、血糖値をコントロールするインスリンの働きによって通常の値に戻るようになっていきます。血液中のブドウ糖の濃度が高い状態を高血糖といい、放置すると慢性化し、糖尿病などのさまざまな病気の発症につながります。

血糖値をみる検査項目			
検査項目	基準値	要注意	要医療
空腹時血糖(mg/dl)	100未満	100以上 125以下	126以上
HbA1c(NGSP値)(mg/dl)	5.6未満	5.6以上 6.4以下	6.5以上
随時血糖(mg/dl)	100未満	100以上 125以下	126以上
尿糖	(-)	(+)以上	

高血糖になると自覚症状がでる?

糖尿病の初期は、自覚症状がないのが特徴です。

自覚症状がないからといって高血糖状態を放置しておく、血管が傷ついて老化が進み、動脈硬化を起こします。最もダメージを受けやすいのが目、腎臓、神経にある細い血管です。ここがダメージを受けると、糖尿病の三大合併症と呼ばれる「糖尿病性網膜症」「糖尿病性腎症」「糖尿病性神経障害」を引き起こします。糖尿病を発症していなくても、高血糖状態に高血圧や脂質異常がプラスされれば、動脈硬化がさらに進み、脳梗塞や心筋梗塞、糖尿病性腎症などになるリスクが高くなるので注意が必要です。

●問い合わせ先 子ども未来課 町民健康係 TEL 72-3127(内線223)



血糖値が「やや高め」のうちから早めに生活習慣の改善を行うことが糖尿病予防のカギとなります。自分の血糖値が高いかどうか、年に一回は健診などで確認してみましょう。



上毛町文化と歴史を学ぶ会

令和元年度 会員募集のお知らせ

講演会や少し遠方まで足を伸ばしての現地研修会などを通して、郷土の文化と歴史を自ら参加し学んでみませんか。上毛町以外の方も入会できます。また、総会当日に入会することも可能です。

■申 込 先 たいへいの里(大平支所)
 ■申込締切 7月31日(水)
 ■年 会 費 1,000円

令和元年度 総会・研修会のお知らせ

【総会】
 ■日 時 7月6日(土) 10:00~(受付9:00~)
 ■場 所 たいへいの里(大平支所)研修室

【研修会】
 ■演 題 「松尾山とお薬師さま」
 ■演 者 絵本製作委員会
 ■時 間 10:50~

松尾山の成り立ちについて、ナレーション入りでお子様から大人の方まで楽しめる紙芝居を行います。どなたでも観覧できますので、ぜひお越しください。紙芝居の途中で謎の山伏が登場します。

●問い合わせ先 飯田 TEL 72-2480

~令和元年度 上毛町生涯学習講座シリーズ~ はじめての囲碁教室

初心者を対象にした、楽しく囲碁を学ぶ教室です。初歩のルールから丁寧な説明を受け、問題を解いたり、実際に対局したりしながら学んでいきます。

■日 時 8月4日(日)、11日(日)、25日(日) 10:00~12:00(2時間)《全3回》

■会 場 げんきの杜 視聴覚室
 ■主 催 上毛町中央公民館
 ■共 催 上毛町教育委員会、上毛町囲碁同好会
 ■対 象 者 囲碁に興味のある町内在住の方 (小学校就学前の方については要保護者同伴)

■定 員 20名(先着順)
 ■講 師 中尾 哲治氏(上毛町在住) ※生涯学習サポーター登録者

■受 講 料 200円(資料、保険代)
 ■申込期間 7月10日(水)~25日(木)
 ■申込方法 教務課・たいへいの里(大平支所)・西吉富コミュニティセンター・唐原コミュニティセンター・げんきの杜の窓口 に設置してある申込用紙に必要事項を記入の上、教務課窓口を持参してください。

●申し込み・問い合わせ先 教務課 社会教育係 TEL 72-3165(内線174)