元NHKの体操のお兄さん 向井忠義さんの文化講演会

これからの教育を一緒に考えよう！

教育という名の「体罰」、しつけという名の「虐待」、いつまでもあとを絶たない「いじめ」。

今、子どもたちをめぐる状況はとても深刻です。そして、家庭環境や学校教育だけでなく、大人社会全体の教育力が問われています。そんなとき、東京で体操クラブを主宰する向井忠義さんをお招きし、自らの実践を踏まえた彼の話に耳を傾け、これからの教育はどうあるべきなのか、子どもたちのしつけはどうしたらいいのか、一緒に考えてみませんか。

■日　　時　9月14日(土) 開場13:30　開演14:00
■場　　所　豊前市市民会館　大ホール
■主　　催　一般社団法人　豊前市芸術文化振興協会
■入 場 料　無料　※手話通訳有り
●問い合わせ先
豊前市市民会館　TEL 82-2705

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　ポチ袋(お年玉袋)作り
※ハサミをご準備ください。
■日　　時　10月11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　16名
■申込期間　9月9日(月)～30日(月)
■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

「住民の豊かな生活と安心を築く見守り活動」キャンペーンの開催

秋の交通安全県民運動と全国地域安全運動キャンペーンを開催します。当日は県警音楽隊の演奏や白バイ・パトカーの乗車体験を実施予定しています。

観覧は無料です。お気軽にお越しください。

■日　　時　9月29日(日) 14:00～
■場　　所　メタセの杜（築上町弓の師765番地）
●問い合わせ先
豊前警察署生活安全課(担当:田中)　TEL 82-0110

中津市民病院健康教室のご案内

■日　　時　9月28日(土) 10:00～11:00
■場　　所　中津市民病院　2階講堂
■演　　題　「膵がんのお話」
■講　　師　中津市民病院　消化器内科医長
宮ヶ原 典 氏(みやがはら つかさ)
※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

母子父子寡婦福祉基金について

ひとり親家庭のお子さんの進学を応援します。

母子家庭の母、父子家庭の父または寡婦が扶養されているお子さんの進学に必要な資金の貸付を行います。

■貸付を受けられる方
①母子家庭の母、父子家庭の父で20歳未満の児童を扶養している方
②母子家庭の母、父子家庭の父に扶養されている児童
③かつて母子家庭の母であった方(寡婦)
④寡婦に扶養されている子
⑤配偶者と死別または離別した40歳以上の配偶者のいない女子で、母子家庭の母及び寡婦以外の方

■貸付金の種類(進学関係)
(1)修学資金
・高校、高等専門学校、短大、大学、大学院または専修学校に就学させるために必要な資金
・貸付限度額は、学校種別等によって決まります。
(例　国公立大学に自宅通学の場合　月額67,500円)
(2)就学支度資金
・小学、中学、高校、高専、短大、大学、大学院または専修学校に入学させるために必要な資金
・貸付限度額は、学校種別などによって決まります。
(例　国公立大学に自宅通学の場合　370,000円)
●問い合わせ先
京築保健福祉環境事務所　TEL 0930-23-2970

職業訓練講座の開講のお知らせ

※10月に消費税が改定された時は、受講料を改定しますので予めご了承ください。

■場　　所　豊前地域職業訓練センター
(豊前市大字八屋1926番地)

【フォークリフト運転技能講習】
■訓練期間　9月9日(月)～12日(木)
■対 象 者　自動車免許所有者に限る
■費　　用　受講料20,520円～32,400円
※別途テキスト代必要
■定　　員　30名

【研削砥石取り扱い作業特別教育】
■訓練期間　10月26日(土)、27日(日)
■費　　用　受講料7,200円 ※別途テキスト代必要
■定　　員　20名

【ワード基礎講座】
■訓練期間　9月18日～10月2日(月・水・金)
■対 象 者　パソコンの基本操作のできる方
■費　　用　受講料 8,220円 ※別途テキスト代必要
■定　　員　20名

【ワード応用講座】
■訓練期間　10月4日～18日(月・水・金)
■対 象 者　パソコンの基本操作のできる方
■費　　用　受講料 8,220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

保健師だより

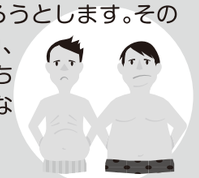
糖質と食物繊維の上手なとり方 ～何を・いつ・どう食べる？～

日本人は糖質の摂取量が減っており、その中心は穀類です。穀類が減ると、糖質だけではなく食物繊維の摂取量も大幅に減ってしまいます。実際、日本人の食事摂取基準で示されている食物繊維の目標量には、どの年代も達していません。糖質と食物繊維をバランスよくとることが大切です。

糖質が不足すると、どんな影響があるの？

○筋肉が減る

エネルギー源である糖質が不足すると、たんぱく質(筋肉)からエネルギーを作ろうとします。そのため筋肉が減り、基礎代謝が落ちて太りやすくなります。



○体調不良や美容面への影響

糖質の主な供給源となる穀類には、体調や肌の状態を健やかにするビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富です。糖質を減らすと体水分量も減り、肌の乾燥につながります。

○集中力、活力が低下する

脳のエネルギー源は糖のみで、脳は体全体の糖のエネルギー20～30%を消費します。低血糖状態になるとエネルギー消費を抑えて脳を守るため眠くなり、集中力も低下します。脳への糖供給が優先されるため、筋肉内はエネルギー不足になり、体がだるく活動量が低下しやすくなります。

朝・昼・夕食のとり方は？

３食のなかでは、夕食に麦や雑穀を加えて食物繊維もとることがおすすめです。夜になると血糖値が上昇しやすくなるので、夕食の時間が遅い人や、血糖値・体重が気になる人にはよい方法です。

朝は、消化器に負担がかからないように、白米がおすすめです。朝は血糖値が上がりにくいため、白米で血糖値を上げるとインスリンがしっかり分泌され、体内時計がリセットされやすくなります。

昼食後に眠気を感じやすい人は、昼食の食物繊維量を増やしましょう。食物繊維量が少ない菓子パン、麺類、丼物などを食べると血糖値が急上昇し、下がるときにだるさや眠気を感じやすくなります。海藻やきのこ、野菜など、食物繊維の多い具が入ったメニューを選びましょう。

●問い合わせ先　子ども未来課　町民健康係　TEL 72-3127(内線224)

秋の里山を松明と竹灯籠の幻想的な灯りで包みます

西友枝とうろう祭 in ゆいきらら

■日　　時　9月28日(土) 13:00～20:00
■場　　所　ゆいきらら運動場

◎西友枝「秋の豊作祭」13:00～20:00
地元のとれたて野菜や加工品の販売や手作りグルメが味わえる飲食ブース、こうげ音楽倶楽部や友枝子供神楽、フィットネスクラブドリームズによるステージイベントを開催します。
※雨天の場合はゆいきらら施設内で行います。

◎とうろう祭 17:30～（灯籠点火式）
ゆいきらら運動場を数百の竹灯籠で彩り、上毛龍神太鼓や友枝神楽講による神楽のステージイベントを開催します。また友枝小学校、上毛中学校、耶馬渓中学校、チュラローンコーン大学附属小学校による灯籠もあります。神楽終了後に花火の打ち上げがあります。

◎当日の駐車場について
「ゆいきらら」の駐車台数には限りがあります。上毛町役場大平支所臨時駐車場から会場までの無料シャトルバスをご利用くださいますようお願いします。

●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