



募集 ○福岡県立久留米高等技術 専門校の訓練生募集

■職業訓練生募集:

- ①自動車整備科・メカトロニクス科
- ②建築科 ③介護サービス科
- ④作業・機械免許習得課

■募集期間:

- ①② 12月2日(月)～2月21日(金)
- ③ 1月6日(月)～2月14日(金)
- ④ 1月6日(月)～1月31日(金)

■試験日:

- ①③ 3月6日(木) ② 3月7日(金)
- ④ 2月7日(金)

■応募資格:

- ①は平成26年3月高等学校以上の新卒者(高校、短大、大学を卒業見込みの方)及び30歳以下の高卒以上の既卒者で就職を希望される方
- ②は新卒者(中学、高校、短大、大学を卒業見込みの方)および、就職を希望される方
- ③④新卒者を除く離転職者等、就職を希望される方

■訓練期間:

- ①平成26年4月～平成28年3月(2ヶ年間)
- ②平成26年4月～平成27年3月(1ヶ年間)
- ③平成26年4月～平成26年10月(6ヶ月間)
- ④平成26年3月4日(火)～5月30日(金)
(3ヶ月間)

■問合せ先:

福岡県立久留米高等技術専門校
〒839-0861 福岡県久留米市合川町1786-2
電話 0942-32-8795

○小郡駐屯地モニター公募のお知らせ

防衛問題及び自衛隊(の活動等)に関心ある方にモニターとして自衛隊の概要を理解して頂くとともに、広くご意見・ご感想を頂きたいと思っております。年間を通じ、小郡駐屯地をはじめ演習場等における部隊の各種訓練等のご意見をご案内いたします。

○自衛隊(駐屯地)の概要説明、各種行事への案内、部隊が実施する訓練の見学、ヘリの体

験搭乗、駐屯地又は演習場で隊員がつくる食事の喫食(有料)

■応募資格:

- 年齢 成人の男女(年齢不問・大学生等可)
- 職業 下記に該当しない方
 - ・国会議員及び地方公共団体の議会議員
 - ・常勤の国家公務員、地方公務員
 - ・非常勤の国家公務員のうち行政相談員

■採用数 : 1名

■任期 : 1年(26年4月～27年3月)

■申込締切: 2月14日(金)

■問合せ先: 小郡駐屯地広報班

電話 0942-72-3161(内線218、219)



○福岡法務局朝倉支局 無料法律相談

福岡法務局朝倉支局において、弁護士による法律相談を実施します。相談は無料で、秘密は固く守られます。

■日時: 2月20日(木) 13:00～16:00

■場所: 福岡法務局朝倉支局 相談室

■相談時間: 1人30分

■定員: 6人 ※申込先着順

■申込方法: 電話により予約(8:30～17:15)

※資力基準を満たす人を対象としますので、申込時に収入などをお尋ねします。

※上記日以外にも8時30分から17時15分まで、常設人権相談所を開設しています。(土日祝日は除く)

■問合せ先: 福岡法務局朝倉支局

電話: 22-2455

FAX: 22-0676

○平成25年度福岡地区障害者雇用 促進面談会(第2回)

■日時: 2月10日(月) 12:00～16:00

■場所: 福岡国際会議場2階 多目的ホール

- 内容: 企業受付 12:00～12:15
- 企業ガイダンス 12:15～12:50
- 求職者受付 12:30～14:30
- 面談 13:00～16:00

■その他: 参加者無料

■問い合わせ先:

福岡中央公共職業安定所

(電話) 092-712-8609(部門コード44#)

(FAX) 092-725-3465

福岡東公共職業安定所
(電話) 092-672-8609 (部門コード 42 #)
(FAX) 092-672-3000
福岡南公共職業安定所
(電話) 092-513-8609 (部門コード 44 #)
(FAX) 092-513-8606
福岡西公共職業安定所
(電話) 092-881-8609 (部門コード 42 #)
(FAX) 092-883-5876

受診の際は、「被保険者証(保険証)」と広域連合が郵送した「受診票」、自己負担金 500 円が必要です。受診票が見あたらない場合は再発行をいたしますので、お問い合わせください。
※生活習慣病(糖尿病や高血圧症など)で治療中の方は受診の対象となりません。

■問合せ先：福岡県後期高齢者医療広域連合
お問い合わせセンター
電話 092 - 651 - 3111



○生物多様性に関する講演・座談会を開催します

- 日 時：平成 26 年 2 月 16 日(日)
13:00 ~ 16:00 (受付 12:45 ~)
- 会 場：九州歴史資料館(小都市三沢 5208-3)
- 実施内容：
 - 講演「豊かな自然を未来に残すために」
講師：朝廣和夫氏
(九州大学大学院芸術工学研究院 准教授)
 - 座談会「つくろう!北筑後いきものマップ
守ろう!生物多様性」
参加者同士で「地域の環境保全活動」をテーマとした座談会を行います。
- 定 員：30 名(先着順)
- 参加費：無料
- 申込期間：2 月 7 日(金)まで
- 申込方法：電話・FAX にてお申し込みください。
参加者全員の氏名と、代表者の住所・電話番号が必要です。地域活動団体に所属されている方は、所属団体名を併記してください。
- 主 催：北筑後地域環境協議会
- 申込・問合せ先：

福岡県北筑後保健福祉環境事務所
環境課地域環境係
TEL 0942 - 30 - 1052



○年に一度は健康診査を受けましょう!!

福岡県後期高齢者医療制度の被保険者を対象に生活習慣病の予防及び早期発見・早期治療を目的に健康診査を実施しています。
平成 25 年度の受診期限は平成 26 年 3 月 31 日です。まだ受診していない方は、実施医療機関等でお早めにご予約の上、受診してください。

○確定申告相談会場の開設時期のお知らせ

- 平成 25 年分の申告期限と納期限
- 所得税及び復興特別所得税・贈与税
・・・平成 26 年 3 月 17 日(月)
- 個人事業者の消費税及び地方消費税
・・・平成 26 年 3 月 31 日(月)

甘木税務署では、確定申告相談会場を 2 月 7 日(金)から開設します。

※ 土・日曜日及び祝日は休みです。

■受付時間：9:00 ~ 16:00

※申告相談は、午後 5 時まで行っていますが、申告書の作成等に時間を要しますので、会場には午後 4 時までにお越しください。

なお、所得税の還付申告は 1 月から提出することができます。

申告書等の作成は、**国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」**をご利用ください!

www.nta.go.jp

「確定申告書等作成コーナー」で申告書等の作成が終わったら、作成した申告書等を印刷し、添付書類と一緒に郵送すれば、税務署に行く必要がありません。また、e-Tax に登録すれば、そのままデータを送信してオンライン上で確定申告ができます。

■詳しくは、
国税庁ホームページ <http://www.nta.go.jp>
をご覧ください、
甘木税務署 TEL 22-2722 にお尋ねください。



○江川ダム貯水池から引き揚げた流木の無料配布（予約制）

江川ダムの管理所では湖に流入した流木の無料配布を行っています。今回配布する流木は、昨年度にダム湖から引き揚げた杉やヒノキで、1年以上屋外（屋根なし）で乾燥させて、大人一人で持てる重さにカット（70～80cm程度）しています。主に薪として利用できると思います。またカットする際に発生した端材も希望があれば配布します。

■申込等：希望者は引取り希望日の前週金曜日（土日祝日除く）までに、江川ダムの管理所へ電話又は来所にて申込してください。

■受付時間：9:00～16:00
（12:00～13:00を除く）

■引取り可能日時：
月曜日から金曜日（土日祝日除く）の9:00～16:00まで（12:00～13:00除く）

■申込先：
独立行政法人水資源機構両地区平野用水総合事業所（江川ダムの管理所）
電話 0946 - 25 - 0113

■配布方法：
予約申し込みをした引取り希望日時に、江川ダムの管理所へおいでください。担当が、配布場所（車で5分程度）までご案内いたします。

■注意事項：
※引取り当日、「流木利用者カード」に必要な事項の記入をお願いしています。
※流木の車への搬入、運搬は各自にお願いしています。

※配布流木は現状でのお渡しとなります（それ以上のカットサービスは行っていません）。
※持ち帰られた流木をむやみに捨てると「不法投棄」となり廃棄物処理法等により厳しく罰せられることとなりますので、責任をもってご利用ください。

※流木の数には限りがあります。出来るだけ多くの方が利用できるようご協力をお願いいたします。

○「福祉のしごと就職フェア 2014 in FUKUOKA」が開催されます

福岡県社会福祉協議会では、福祉の仕事を希望される方、福祉に関心のある方等を対象に、「福祉のしごと就職フェア 2014 in FUKUOKA～平成25年度第2回福祉の職場合同就職面談会～」を開催します。

求人情報がある事業所等が参加し、個別に面談を行います。また、福祉に関する資格や就職相談等を行います。

■日 時：2月7日（金）10:30～16:00
○就活応援セミナー 10:30～12:00
（受付 9:30～10:30）
○就職面談会 13:00～16:00
（受付 12:00～15:30）

■会 場：クローバープラザ
春日市原町 3-1-7（JR 春日駅前）
※公共交通機関をご利用ください。

■内 容：
○就活応援セミナー
○求人事業所と求職者との就職面談会
（約140法人・事業所）
○相談コーナー
（福祉関係資格、求職相談・求職登録）
○障害者がつくるまごころ製品の展示・販売コーナー

■対 象：社会福祉施設等への就職希望者及び平成26年3月末の卒業予定者（高校生は除く）
■参加方法：事前の申込みは不要です。求人事業所との面談ができますので履歴書を複数ご用意ください。（参加は無料です。）

■託 児：生後3か月から就学前まで（要予約）

■問合せ先：
福岡県社会福祉協議会 人材・情報課
電話 092 - 584 - 3310

○ふくおか農業体験農園シンポジウム

「農」ある暮らしをしたいと願う県民の声に応じて、県下に急速に広がっている農業体験農園と出会う場をつくり、農業への関心を高めるため、「ふくおか農業体験農園シンポジウム」を開催します。

このシンポジウムをきっかけに農業はもちろんのこと農業と関わりの深い農村の持つ多面的機能や、農村維持活動、さらには、水源のかん養、自然環境の保全活動などについて考えてみませんか。

■日 時：2月9日（日）13:30～16:30

■場 所：久留米ビジネスプラザ
アルカディア大ホール

■内 容：

○農業体験農園に関する講演、県内の農業体験農園紹介

○各農業体験農園園主による相談会等

■定 員：250名（先着順）

■申込方法：必要事項（参加者氏名、お住まいの市町村名、電話番号、FAX番号、メールアドレス）を記入の上、1月24日（金）までにFAX、Eメール、郵送のいずれかの方法でお申し込みください。

■問合せ・申込み先：

福岡県 農林水産部

食の安全・地産地消課（担当 永江）

〒812-8577 福岡市博多区東公園7-7

TEL 092-643-3575

FAX 092-643-3573

E-mail: shokuchi@pref.fukuoka.lg.jp

○文化財を火災から守ろう 1月26日は文化財防火デー

昭和24年1月26日、世界的至宝で1300年の歴史を持つ日本最古の壁画が描かれた奈良県法隆寺金堂が焼損しました。

このことから、文化財を火災や震災等の災害から保護しようと、1月26日を「文化財防火

デー」と定め、全国的に文化財防火運動を展開しています。

文化財を災害から守るためには、文化財周辺の住民の方々の協力が大切です。

私たちの町にも様々な文化財があります。文化財は私たち共通の財産です、火災による焼失から保護し、後世に残しましょう。



甘木・朝倉消防本部 予防課

○福岡県介護保険広域連合からのお知らせ

平成26年度は、第6期（平成27年度から29年度）介護保険事業計画策定の年度となっております。福岡県介護保険広域連合においては、介護保険制度の適正な運営を図るため、事業計画策定委員会を開催いたします。

つきましては、同委員会において、住民（被保険者）の立場からさまざまな建設的な意見、提案をうけるため、保健・医療・福祉等各分野の委員とともに参画できる住民代表の委員を募集いたします。

■募集期間：2月3日（月）～2月21日（金）

■問合せ先：福岡県介護保険広域連合

（電話 092-643-7055）または、東峰村住民福祉課

（電話 74-2311）

人の動き

東峰村（平成25年12月末現在）		前月比	あさくら地域（平成25年12月末現在）		前月比
人口	2,412	-1	人口	88,696	-15
男	1,097	-2	男	41,882	-5
女	1,315	1	女	46,814	-10
世帯数	912	-1	世帯数	32,015	-5

今月の納税

●税目 村県民税 第4期
国民健康保険税 第7期

●納期限 1月31日（金）

●口座振替日 1月27日（月）

東峰村ごみ収集量（平成25年12月分）（kg）

種 別	当月分	前月分	増減
可燃ごみ	35,490	36,830	▲1,340
資源ごみ	7,000	5,370	1,630
粗大ごみ	3,370	1,010	2,360
合 計	45,860	43,210	2,650

村の行事 (1/18 ~ 2/17)

月 日	曜日	行 事 予 定	場 所・時 間・備 考
1月18日	土	朝倉地区人権・同和教育研究大会	ピーポート甘木 13:30 ~
1月23日	木	給食感謝集会	東峰学園 多目的ホール
1月29日	水	東峰学園中学部 新入生説明会	東峰学園 ランチルーム 14:05 ~
2月1日	土	Jr. みらい塾 スキー体験	九重森林公園
2月5日	水	二分の一成入式	いずみ館 14:20 ~
2月8日	土	東峰村 早春ウォーキング(JR)	筑前岩屋駅~大行司駅 8:30 ~ 15:00
2月13日	木	福岡県公民館実践交流会	クローバープラザ 9:50 ~
2月17日	月	確定申告受付(~3月17日まで)	東峰村役場

在宅医表 (1・2月)

甘木朝倉在宅当番医表	当番日	病 医 院 名	所 在 地	TEL	病 医 院 名	所 在 地	TEL
	19日(日)	◎久保山脳神経外科病院	柿原	24-1711	富田小児科医院	馬場	22-2036
	26日(日)	福嶋医院	横大	22-3116	◎朝倉健生病院・外科系	水町	22-5511
	2日(日)	福嶋外科小児科医院	四重	22-2565	◎山鹿医院	杷木	62-0501
	9日(日)	◎西内科医院	堤	22-0188	◎香月病院・内科系	下浦	22-6121
	11日(火)	◎和田外科医院	杷木	62-0676	きたの小児科医院	屋永	23-1177
	16日(日)	◎朝倉診療所	朝倉	52-1131	稲永病院・内科系	筑前	22-0288
	休日夜間急患センター内科・外科・小児科 (医師会病院内) 23-0077 (※特定健診は◎の医療機関で受けることができます。事前に電話予約をしてください。)						
日田地区在宅当番医	当番日	内 科 (市外局番：0973)			外 科 (市外局番：0973)		
	19日(日)	佐藤内科医院	田島1	22-1170	五反田胃腸科外科病院	若宮町	23-8386
	26日(月)	膳所医院	本町	22-3292	堀田クリニック	新治町	22-2662
	2日(日)	下飛田小児科	中央1	24-1148	秋吉病院	豆田町	23-0808
	9日(月)	日野内科	天神町	23-6009	大河原病院	隈2	22-3131
	11日(火)	松浦クリニック	中央1	24-4155	原病院	三本松2	22-7151
	16日(水)	福田医院	清岸寺	22-1648	城谷病院	本町	23-6115
	※注意事項 1. 診療時間は午前9時から午後5時までです。2. 急患に限ります。3. 往診はしません。 ※救急指定病院 ○日田中央病院 TEL23-3181 ○聖陵岩里病院 TEL22-1600 ○一ノ宮脳神経外科病院 TEL24-6270 ○済生会日田病院 TEL24-1100 ※問い合わせ先 日田市役所 TEL23-3111(午後5時以降はTEL23-0099) ※ (色つき枠) は外科担当の病院になります。						

保健師からのお知らせ



ぐっすり眠っていきいきとした毎日を・・・

～今日から始める快眠生活～

みなさんは、朝気持ちよく目覚めていますか？

睡眠は、疲労の回復や健康の維持増進には欠かすことができません。そのためには、時間ばかりではなく深さなど「質」も大事です。

不眠症チェック

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 布団に入っても 30 分以上寝付けない。 | <input type="checkbox"/> 起床時間の 30 分以上前に目が覚める。 |
| <input type="checkbox"/> 日中に 3 回以上眠気におそわれる。 | <input type="checkbox"/> 就寝中に 3 回以上目が覚める。 |

上記のチェックが 1 個以上 2 週間以上続くときは・・・



病気の可能性もあります。専門医の受診をおすすめします。

ぐっすり眠るための日常生活

<取り入れたいこと>○

- ①朝日を浴びる。
遅くても午前 10 時までに起きて、朝日を浴びると、メラトニンの分泌が抑制される。
- ②寝る前にストレッチなどの軽い運動をする。
軽い疲労感やストレス解消効果があり、寝付きが良くなる。
- ③心地よい室温に調整する。
20 度前後を目安にエアコンなどで調整する。
- ④入浴は、シャワーだけでなく、ぬるめの湯船につかる。
38 ～ 40 度の湯船につかることで、リラックス効果があり、心地よい眠りにつながる。
- ⑤短時間の昼寝をする。
15 分程度昼寝をすることで、脳や体の疲労を取り、仕事の能率をアップさせる。

<避けたいこと>×

- ①夜 9 時以降にパソコンやスマートフォンなどを使用する。
寝る前に強い光を浴びると、眠気を起こすメラトニンの分泌が阻害されて、眠りにくくなる。
- ②寝る直前に食事をとる。
消化に悪く、眠りの質も悪くする。食事は寝る 3 時間前までにすませることが効果的。
- ③寝酒や寝る前のたばこ、コーヒーを飲む。
アルコールは、眠気を誘うが、睡眠の質を悪くするので、寝る直前は控える。また、コーヒーや紅茶は覚醒作用や利尿作用があるため、寝付きが悪くなる。

