

東峰 Jr. みらい塾 ～フラネタリウムとスケート～

3月7日(土)東峰 Jr. みらい塾は児童22名と大人9名の参加があり、久留米市の福岡県青少年科学館とスポガ久留米店へスケート体験に行きました。コスモシアターでは迫力のある映像を楽しみ、館内見学では見て触っての体験が出来ました。そして、村に戻り、26年度みらい塾の閉講式を行い、1年間を締めくくりました。



▲ 青少年科学館で



▲最初はゆ～っくり、気をつけて



▲閉講式。みんなよく学びました

女性学級 ～国際社会と日本&英語で遊ぼう～

3月9日(月)女性学級は、ECC ホームティーチャーである村内出身の室井倫果さんを講師に迎えて、開催されました。学級生達との会話を交えながら、室井さんの海外経験や ECC の教室の様子をスライド写真とともに語っていただきました。若い頃より英語に親しむことが国際化に繋がると理解しつつも、多様な表現を持つ日本語の語彙力も育て欲しいと願わずにはいられません。滑らかな講師の発音に、「英語を話せるといいよね」というのが皆、同一の思いのようでした。

アルファベットのビンゴゲームや英語の絵本を皆で声を出して読み、楽しみながら英語に触れました。



男の料理教室

3月10日(火)いずみ館において、男の料理教室を開催しました。

10名の参加で、講師に梶原明敏さん(小石原・「惣助店主」)を迎えて、各々鯛と向き合うこと2時間、プロの包丁さばきと味付けを習い、「吸い物、骨蒸し、鯛の漬け」の3品を作ることができました。調理後は、参加者でおいしく賞味しました。

27年度は2回程度開催の予定です。皆様のご参加をお待ちしています。



▲ 講師の梶原さん



▲ みなさん手際が良いようです



▲ THE男の料理 完成です



乳幼児学級 ～スクラップブック～

3月11日(水)26年度最後の乳幼児学級は、サクラクレパスメモラビリアートの小田原絵美さんを講師に「スクラップブック」をしました。スクラップブックとは、お気に入りの写真をきれいにレイアウトし思い出を鮮明に残すという新しい方法で、日本でも10年くらい前から取り入れられています。学級生は、みな初めての経験で、思い思いに製作をしていましたが、子どもから少し離れて、何かに集中する時間をとても楽しんでいました。出来上がった作品からは、お子さんや家族に対する愛情を感じました。



27年度も、乳幼児を持つ保護者のために、楽しく子育てができる場を提供していきます。

小石原公民館 雑誌配布のお知らせ



雑誌(きょうの料理・すてきにハンドメイド・趣味の園芸・LEE)を希望者へ配布します。電話での受付は行いませんので、直接、小石原公民館においで下さい。

お問い合わせは、小石原公民館 74 - 2285 まで。

社会教育指導員の紹介



はじめまして、梶原 和代(かじわら かずよ)と申します。私は、糟屋郡志免町に生まれ育ち56年、大好きな町を離れる淋しさを感じておりましたが、今年度、東峰村教育委員会で社会教育指導員となり、地域の皆様とのふれあいをとても楽しみにしています。図書や施設の貸し出等をしています。小さいお友達から大先輩方のお越しを心よりお待ちしております。そして、東峰村が一番大好きな所に使いたいです。



『らぶすぽ東峰』 次回予告



地域総合型スポーツクラブ

らぶすぽの活動	場 所	日 時	備 考
ニュースポーツ教室	村民センター	4月27日(月) 19:30～	自由に参加できます。
健康体操『ヨガ教室』	いずみ館 多目的ホール	5月13日(水) 19:30～	会員 500円 非会員 1,000円 ※マットはこちらで準備します。



募集 ○ 県立久留米高等技術専門校生 訓練生募集

【介護職員初任者研修科1期】

- 訓練期間：6月3日（水）～8月31日（月）
- 訓練会場：株式会社クローバーサポート
- 対象：公共職業安定所長から受講あっせんを受けることができ、訓練を受けて関係職種へ就職を希望される方。

※ただし、看護師・准看護師・介護福祉士・ホームヘルパー（訪問介護員）2級以上（3級は応募可）・ケアマネージャー（介護支援専門員）・社会福祉士等の関係免許・資格をお持ちでない方、又は介護職員基礎研修課程・介護職員初任者研修課程・介護職員実務者研修課程等の修了者でない方に限ります。

- 定員：24名
- 試験日：5月13日（水）

【Javaプログラミング科】

- 訓練期間：6月4日（木）～11月30日（月）
- 訓練会場：久留米地域職業訓練センター
- 対象：公共職業安定所長から受講あっせんを受けることができ、訓練を受けて関係職種へ就職を希望される方。

- 定員：25名
- 試験日：5月14日（木）

【ガーデンプランニング科】

- 訓練期間：6月4日（木）～11月30日（月）
- 訓練会場：久留米市植木農業協同組合
- 対象：公共職業安定所長から受講あっせんを受けることができ、訓練を受けて関係職種へ就職を希望される方。

- 定員：15名
- 試験日：5月15日（金）

■その他：いずれも選考方法は筆記試験、面接。申込締切は4月30日（木）、申込書は所管のホームページに準備。

- 試験場所：いずれも久留米高等技術専門校
- 募集期間：4月1日（水）～4月30日（木）
- 問合せ先：久留米高等技術専門校
電話 0942 - 32 - 8795
FAX 0942 - 32 - 8793

○平成27年度県政モニター募集

福岡県では、県の施策・制度などについて、ご意見・ご提案をいただく県政モニターを募集しています。

■応募資格：県内在住の18歳以上の人（平成27年4月1日現在）※国・地方公共団体の議員、常勤の公務員、平成25・26年度県政モニター経験者を除く。

■募集人数：300人（一般コース、インターネットコース及び市町村推薦）

■任期：県政モニターを委嘱する日～

平成28年3月末まで

■活動内容：アンケートの回答（3回程度）、県政への提案（ご意見がある方、随時）

■コース種別

【一般コース】郵送による回答、提案

【インターネットコース】インターネット及び電子メールによる回答・提案

■謝礼：活動状況に応じて図書カードもしくはQUOカード（選択制）を進呈

■応募方法：郵送、ファックス、ネット申請、電子メールのいずれかで①住所②氏名（ふりがな）③電話番号④年齢⑤性別⑥職業⑦コース名⑧謝礼（図書カード、QUOカードのどちらが希望か）⑨平成25・26年度県政モニター経験の有無、⑩志望動機（100字程度）⑪モニター募集を知った媒体（市町村広報紙、福岡県だより、新聞など）を記入の上、お申し込みください。

■応募はがき配布場所

市町村窓口（東峰村は企画政策課）、県庁総合案内、県総合庁舎、アクロス福岡文化観光情報広場など

■応募先

【郵送】〒812-8577 福岡県県民情報広報課広聴係
(住所不要)

【ファックス】092 - 643 - 3107

【ネット申請】福岡県平成27年度県政モニター募集で検索

【電子メール】monitor@pref.fukuoka.lg.jp

■募集期間：4月1日(水)～6月1日(月)
(消印有効)

■問合せ先：福岡県県民情報広報課広聴係
電話 092 - 643 - 3101



○防火管理新規講習会

甘木・朝倉消防本部では、甲種防火管理新規講習を実施します。

■日時

6月4日(木)～5日(金)の2日間(※予定)
9:00～受付、9:30～16:30分まで

■場 所：甘木・朝倉消防本部 講習会場

■受 付：5月8日(金)から

定員(60名)になり次第締切ります。

甘木・朝倉消防本部又は分署、出張所で受付を行います。

■講習会の問い合わせ先

甘木・朝倉消防本部 予防課 (TEL 23-2752)

※日程については、消防本部ホームページでご確認下さい。



○労働問題に関する相談

福岡県筑後労働者支援事務所では、「賃金未払い」、「解雇」、「職場でのパワハラ・セクハラ」などの様々な労働問題に関する相談をお受けします。また、「就業規則の作り方」など、使用者からのご相談もお受けします。労使間での自主的解決が困難な場合は、労使の仲介に入り紛争解決のお手伝いをする「あっせん」も行っています。

相談は来所面談、電話どちらでも結構です。電子メールによる相談受付も行っています。

(回答は来所面談又は電話)

相談無料、予約不要、秘密厳守します。一人で悩まず、まずはご相談ください。

■相談時間：平日の8:30～17:15
(祝日、年末年始を除く)

※毎週水曜日は20:00まで電話相談を行っています。

■所在地：久留米市合川町1642-1
(福岡県久留米総合庁舎1階)

電話 0942 - 30 - 1034

メールアドレス chikugo-rso@pref.fukuoka.lg.jp

○法テラス福岡無料法律相談

■日時：5月14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：電話予約 ※収入等の条件あり
(午前9時～午後5時)

■申込先：法テラス福岡

電話 050 - 3383 - 5502

○子育て女性の無料就業相談

子育て女性就職支援センターでは、就業相談・各種情報提供から、求人企業の開拓・就職あっせんまで、一貫して就職支援を行っています。

就職活動中の方、そろそろ働きたいと思っている方、お気軽にお電話ください。

相談無料・秘密厳守。

■時 間：平日8:30～17:15
(祝日・年末年始除く)

■場 所：子育て女性就職支援センター
(県筑後労働者支援事務所内)

福岡県久留米総合庁舎1階

電話 0942 - 38 - 7579

■出張相談：うきは市男女共同参画センター
(第4木曜日・要予約)

朝倉市総合市民センター

(第4木曜日・要予約)



◎平成27年度厚生労働省慰霊巡拝

先の大戦における戦没者の人々を追悼し、平和を祈念するため、慰霊巡拝団員を募集します。
巡拝予定地域（実施予定時期）（募集予定人員）

【旧ソ連】

■ザバイカル地方

8月18日（火）～8月30日（日）（13日間）15名

■イルクーツク州方

8月23日（日）～9月1日（火）（10日間）10名

■ハバロフスク地方・ユダヤ自治州

8月30日（日）～9月8日（火）（10日間）15名

■沿海地方

9月29日（火）～10月6日（火）（8日間）15名

■ウズベキスタン

10月15日（木）～10月23日（金）（9日間）10名

【中国】

■中国東北地方

9月3日（木）～9月12日（土）（10日間）10名

【南方】

■東部ニューギニア

9月26日（土）～10月3日（土）（8日間）20名

■インドネシア

10月15日（木）～10月23日（金）（9日間）15名

■北ボルネオ

12月3日（木）～12月10日（木）（8日間）15名

■パラオ

1月26日（火）～2月3日（水）（9日間）15名

■フィリピン

2月17日（水）～2月26日（金）（10日間）60名

■硫黄島（第1次）

6月30日（火）～7月1日（水）（2日間）100名

■硫黄島（第2次）

11月10日（火）～11月11日（水）（2日間）100名

■硫黄島（第3次）

2月23日（火）～2月24日（水）（2日間）100名

※ 予定時期・期間、人員については、今後変更の可能性あります。

■参加資格：上記の地域における戦没者の遺族で実施時期において原則80歳以下である方。

〔対象者：配偶者（再婚した方を除く）、父母、子、兄弟姉妹、孫、甥姪、参加する遺族（子・兄弟姉

妹）の配偶者〕

※詳細については、居住する市町村の援護担当課又は福岡県福祉労働部保護・援護課（電話092 - 643 - 3301）までお問い合わせください。

◎不正大麻・けし撲滅運動 きれいなけしの花にご用心

きれいなけしの花を見かける季節になりましたが、けしには植えて良いものと、悪いものがあります。

【植えてはいけないけしの特徴】

- ・草丈が大きく、開花時は1m以上になる。
 - ・全体が白っぽい緑色をしている。
 - ・茎にほとんど毛がない
 - ・茎を抱き込むように葉が生えている。
 - ・葉が大きく長楕円形で、まわりの切れ込みが浅い。
- このようなけしを見かけた人は、北筑後保健福祉環境事務所（電話22 - 4185）または警察署までご連絡ください。

◎緑化講習会

■開催日時：5月17日（日）

■内 容

①植物観察会（無料）

1回目 11:00～12:30

2回目 13:30～15:00

②ハンギングバスケットづくり（有料2,500円）

10:00～15:00

■会 場：福岡県緑化センター

（グリーンフェスティバル会場）

■募集人員：各20名（申込み先着順）

■申込締切：前日まで

■申込み方法：電話で直接申し込み（月曜日休館）

■申込み及び問合せ先

福岡県緑化センター管理事務所

電話0943 - 72 - 1193

4月は未成年者飲酒防止 強調月間です

（お酒は二十歳になってから）

福岡国税局・税務署

保健師からのお知らせ

子どもの生活リズムを見直しましょう！



「うちの子は夜元気でちっとも寝ようとしなない」「朝ぐずって起きられない」「午前中、だるそうにしている」など思い当たることはありませんか？実は子どもたちの生活習慣の乱れには、大人自身の生活習慣や意識が影響しています。あなたは気づかぬうちに大人の生活に子どもを合わせていませんか？

★生活習慣全体を見直しましょう！

「睡眠」「食事」「運動」といった基本的な生活習慣は、すべて密接に結びついています。どれか一つだけを実行しようとしてもなかなかうまくいきません。早寝・早起きだけでなく、生活習慣全体を見直すことが大切です。



★大人も生活習慣を見直しましょう！

最近の30年間で日本人の睡眠時間は30分減っています。それだけ、日本人の活動が夜型化していると言えるのではないのでしょうか。子どもだけに、「早寝・早起き」をさせようとしても、それは子どもに負担を強いるだけです。大人自身が生活習慣を見直し、家族みんなで「早寝・早起き・朝ごはん」を実行することが、子どもたちの健やかな成長につながり、さらには、大人自身の働き方、価値観の見直しのきっかけにもなると思います。

子どもの生活リズム 改善作戦

①カーテンを開けて朝の光を浴びましょう

脳の中の体内時計は朝の光を感じることで、リセットされます。光が入りにくい部屋の場合は電気をつけたり、外に出たりして、朝になったら光を浴びることが大切です。

②朝ごはんを食べましょう

朝食は、いわば脳の目覚まし時計です。朝ごはんをきちんと食べると、脳が活性化して1日を元気よくスタートすることができます。早起きをすれば、家族揃って食事ができ、コミュニケーションの場ともなり、学校や保育園に行っても元気に過ごせます。また、テレビを見ながらの食事はやめましょう。

③夕食時間を早くしましょう

忙しい日々の中ではとても大変なことです。夕食の時間はできるだけ早めにして、寝かせる時間の2時間前には夕食を済ませましょう。

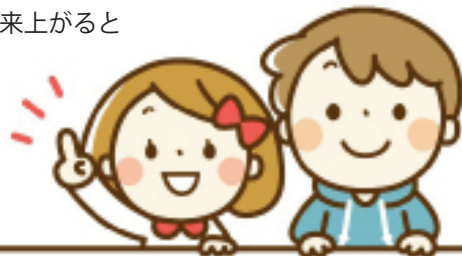
④入浴を夕食の前に行ってみましょう

体温のリズムは、夕方に体温が高くなり、だんだん下がってくると眠くなってきます。そんなとき、熱いお風呂に入ると、下がりかけた体温がまた上がって眠りにくくなることもあります。寝つきが悪い場合は、夕食とお風呂の順番を逆に行ってみるとうまくいくこともあります。寝る前のお風呂の温度はぬるめにしましょう。

⑤昼間にできるだけ体を動かしましょう

昼間にいっぱい活動すれば、夜早く寝ます。よく体を動かして運動をしたり、遊んだりするよう心がけましょう

📍 おさんは自分で目覚めていますか？脳の視床下部（生活リズムの脳）が育ってくると、朝いつも同じ時間に血圧や体温が上がってきて、すっきり自分で起きられるようになります。脳の視床下部（生活リズムの脳）は、繰り返し行うことで育っていきます。夜寝るのが遅くなった翌朝、かわいそうだから起こさないでおこうと思ったことはありませんか？むしろ朝はいつもと同じ時間に起こしましょう。なお、視床下部は4歳までに出来上がると言われています。できることから少しずつ実行してみましょう。



⑥寝る時間になったらテレビを消しましょう

子どもだけテレビはおしまい、というのでは、生活リズムはなかなか変わりません。子どもが寝る時間になったら、きっぱりテレビは消しましょう。どうしても見たい番組は録画して休日に見るなど工夫しましょう。

⑦寝るときは電気を消しましょう

暗くなれば、自然と「眠る」気分にもなります。「成長ホルモン」という成長を促したり、代謝を調節する働きのあるホルモンや「メラトニン」という細胞を守る働きのあるホルモンも出てきます。これらのホルモンは熟睡することにより分泌量が増加すると言われています。真っ暗が怖ければ、フットライトや豆電球をつけておく等工夫をしましょう。

⑧入眠儀式を見つけましょう

体を優しくトントンしたり、本の読み聞かせや、お話をするのも、入眠儀式の一つになります。あまり興奮してしまうような話ではなく、ゆったりとした読み方を心がけましょう。