

保健推進員をご存知ですか？

健康づくりの取り組みは、一人で始めるのは大変です。しかし、一人一人が健康づくりの知識や技術を出し合い、協力し合うことで、気軽に取り組みを始めることができます。そして、地域みんなに「健康で豊かな人生」に向かう取り組みが広がっていきます。その一翼を担っているのが保健推進員です。

みやま市保健推進員は、地域の健康づくりのリーダーとして、「自分の健康は自分で守る」をモットーに、各行政区よりご推薦いただき活動しています。健診関係書類を配布して受診勧奨を行ったり、講演会に参加したりするなどして健康づくりの知識を深めています。



出典「柳川山門三池いきいきプラン21」(島内1987、吉田・藤内1995を改編)

保健推進員が健診のご案内に伺います

今年も、6月から住民健診が始まります。公民館や保健福祉センターなどで行う予約制の集団健診と、医院などで受ける医療機関健診とがあり、がん検診や特定健診などいろいろな健診を行っています。5月に、あなたの地域の保健推進員が、住民健診のご案内にみなさまのご家庭に伺います。みやま市が推進する健康づくりに向けた保健推進員の活動に、みなさまのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



任期を終えた保健推進員の感想

- ・講演会や勉強会を通じて、自分自身の健康についても勉強になりました。
・家族の健康にも目を向けられるようになりました。
・ご近所の知らない人ともコミュニケーションがとれるようになりました。
・推進員となって健康づくりへの自覚ができました。そういう人が増えていくことは大切だと思いました。
・「住民健診を受けたよ」と声を掛けていただき、やりがいを感じました。
・元気で長生き、自分のことは自分でできるように健康第一で保健推進員活動に協力していきたいです。

今月の逸品! キャベツの磯和え



材料(4人分)
キャベツ 200g
貝割菜 1パック
焼きノリ 1枚

作り方

- ① キャベツはざく切りにし、茹で、ザルに上げ冷まし、水気をきる。貝割菜は根元をおとし、洗ひ水けを切る。
② ボウルに下処理した野菜と①とちぎったノリを入れ和える。

酢 小さじ1
しょうゆ 小さじ1

16kcal、塩分0.2g(1人当たり)

～みやま市食生活改善推進協議会～ 毎月19日は食育の日

講習・教室

親子教室参加者募集

「親づくりと子育て支援」を目的とした全13回の講座です。参加者を募集しています。
▼場所 Ⅱまいピア高田 Ⅲ対象 Ⅱ乳幼児とその保護者 Ⅳ時間 Ⅱ各回午前10時から2時間程度 Ⅴ参加費 Ⅱ年間800円 Ⅲ詳細は、5月号号でお知らせします

Ⅳ 社会教育課 社会教育係 (Tel32・9180 / Fax32・9192)

南筑後地域農業青年アカデミー 第5期生募集

南筑後地域営農推進協議会では、経営者意識を持つ人材の育成を目指して講座を実施しています。
▼対象者 Ⅱ南筑後地域(みやま市、大牟田市、柳川市、大川市、大木町)で農業を主業とするおおよね45歳未満の意欲ある農業者 Ⅲ募集人数 Ⅱ10人程度 Ⅳ内容 Ⅱ専門家や先進農家などによる講演、経営計画の作成・演習など Ⅴ期間 Ⅱ6月下旬～2021年2月頃(年6回程度) Ⅵ応募期限 Ⅱ5月15日(金) Ⅶ受講料 Ⅱ年間5千円
Ⅳ 南筑後農林事務所 南筑後普及指導センター 地域振興課 (Tel62・4191)

久留米地域職業訓練センター 受講生募集

【宅建対策】 Ⅲ日時 Ⅱ4月15日(水) 10月14日(水)の水曜各午前9時30分～午後3時30分。および9月26日(土)、10月3日(土)の土曜各午後1時～4時30分(全27回) Ⅳ受講料 Ⅱ6万3200円 Ⅴ定員 Ⅱ60人
【初めてのかんたん動画編集(PC編)】 Ⅲ日時 Ⅱ4月19日(日)午前10時～午後4時 Ⅳ受講料 Ⅱ5千円 Ⅴ定員 Ⅱ15人
【アクセス入門&活用】 Ⅲ日時 Ⅱ4月16日(木)～6月8日(月)の月・木曜。各午後7時～9時(全15回) Ⅳ受講料 Ⅱ2万2400円 Ⅴ定員 Ⅱ15人

【共通事項】 Ⅲ場所 Ⅱ久留米地域職業訓練センター(久留米市東合川)

Ⅳ先着順 Ⅴ詳しくは問い合わせください
Ⅳ 同センター (Tel0942・44・5201)

ポリテクセンター佐賀 職業訓練生募集

募集科 ⅡCAD/NCオペレーション科、溶接技術科、住環境CAD科 Ⅲ訓練期間 Ⅱ6月2日(火)～11月26日(木) Ⅳ受講料 Ⅱ無料(教科書代は別途必要) Ⅴ応募期限 Ⅱ4月22日(水) Ⅵ入所選考日 Ⅱ5月7日(水) Ⅶ詳しくは問い合わせください

同センター (Tel0952・26・9516)

おさそい

クロマティックハーモニカ スプリングコンサート

Ⅲ日時 Ⅱ4月6日(月)午後1時30分～(開場 Ⅲ午後1時) Ⅳ場所 Ⅱルフラン(旧山川南部小学校) Ⅴ料金 Ⅱ千円(コーヒー・ケーキ付)
Ⅳ 一美塾 堺 (Tel080・2720・7077)

虐待かもと思ったら すぐにお電話ください

児童相談所全国共通3桁ダイヤル

いち 1 はや 8 く 9

※お住まいの地域の児童相談所につながります(通話料がかかります) ※匿名可、秘密厳守

あなたの連絡・相談が子どもを守るとともに、子育てに悩む保護者を支援するための大きな一歩となります。虐待かもと思ったらすぐにお電話ください。

STOP性犯罪

令和元(2019)年中で性犯罪の認知件数は321件です。そのうちの約8割が10代、20代の女性の被害です。夕方から深夜にかけて道路や住宅での被害が多く発生しています。

【防犯ポイント】

- 夜道のながら歩きは要注意
携帯電話を使いながら、音楽を聴きながらなどの「ながら歩き」は周囲への警戒が弱くなります。
■自宅は必ずロックしましょう
帰宅時に押し入れられる事件が発生しています。周囲を確認してからドアを開け、家に入ったらずに鍵を掛けましょう。
■警戒心を持ちましょう
SNSで知り合った人や知人でも、一緒にお酒を飲んで抵抗できずに性被害にあうケースも発生しています。

【防犯アプリ「みまもっち」をダウンロード!】

犯罪情報のほか、防犯ブザーとしての役割や、アプリを通じて防犯対策を学ぶことができます。



▲ダウンロードはこちらから