マリンフェスタ ーINむなかた

【ビーチフットボール ーIN宗像2010】

浜辺でするタッチラグビーとアメリカンフットボールを足して2で割ったようなスポーツです。見学無料。

●日時　8月22日（日）午前8時30分～午後5時30分
●場所　釣川河口左岸神湊側

【マリンスポーツ体験 参加者募集】

●日時　8月22日（日）午前8時30分～午後1時
●場所　釣川河口右岸江口側
●内容　OPヨット（1人乗りの簡単なヨット）、カヌー、サーフィン、バナナボート、ビーチフラッグス、宝探しゲーム、地引き網など
●対象　小・中学生
●定員　先着50人
●参加費　無料
●持参品　水着、ビーチサンダル、着替え、バスタオル、水筒など
●そのほか　宗像大社から現地まで無料シャトルバスを運行
＊会場は駐車場なし
●申込方法　8月13日（金）必着で、①住所②氏名③電話番号④年齢（学年）を明記して、市民活動推進課へファックス＝（36）0270かメール＝katudou@city.munakata.fukuoka.jpで申し込む

【共通事項】

＊雨天時は8月29日(日)に順延
■問い合わせ先
市民活動推進課文化・スポーツ推進係
☎（36）1540

市職員の人事異動

7月1日付市職員人事異動を紹介。課長級以上を掲載。カッコ内は前任。

【課長級】

▽農業振興課参事・高宮照美（人事課参事）
■問い合わせ先
人事課
☎（36）5051

人づくりでまちづくり事業

赤ちゃん一家のごはん作り教室2010秋コース

【参加者募集】

むなかた食育クラブが、離乳食に応用できる簡単な食事作りの教室を開催。全4回。

●日時　9月3日、同10日、同24日、10月1日の金曜日、午前10時20分～午後0時30分
●場所　市民活動交流館（メイトム宗像）
●対象　赤ちゃんがいる料理が苦手なお父さん、お母さん
●定員　先着16人
●参加費　1600円（全4回分）
●持参品　エプロン、三角巾、ふきん
●託児　5カ月以降の乳幼児1人300円／回（2人目からは1人につき100円加算）
●申込方法　8月6日（金）必着で、①住所②氏名③電話番号④子ども全員の年齢(月齢)⑤託児希望の場合は子どもの氏名と年齢（月齢）を明記して、ハガキ（〒811・3425／日の里2・26・32・202／足立典子）か、ファックス＝（35）1714か、メール＝fishbird10115-ant@ezweb.ne.jpのいずれかで申し込む

【ボランティア スタッフ募集】

同教室の開催日に、調理実習の準備や指導にかかわるボランティアスタッフを募集。

●説明会日時　8月6日（金）午前9時30分～午後1時30分
●会場　福岡教育大学家政科教棟・105室
●申込方法　7月30日（金）必着で、①住所②氏名③電話番号を明記して、ハガキ（〒811・4192／赤間文教町1・1／福岡教育大学家政科／秋永優子）かファックス＝（35）1714で申し込む
■問い合わせ先
同クラブ（秋永）
☎（35）1469

国・県などから

7月は「社会を明るくする運動」啓発月間

「社会を明るくする運動」とは、すべての国民が犯罪や非行の防止と罪を犯した人たちの更生について理解を深め、犯罪や非行のない明るい社会を築こうとする全国的な運動です。

市民のみなさんが、少年非行の実態を認識し、地域環境の浄化に心がけるとともに、罪を犯した人たちや非行をした少年の立ち直りを温かい目で見守りつつ、援助の手をさしのべ、明るい社会をつくりましょう。

■問い合わせ先
宗像保護区保護司会
☎（33）5637

自然環境に関するセミナー

宗像・遠賀保健福祉環境事務所が開催。参加無料。

●日時　7月31日（土）午前10時～正午
●場所　福津市中央公民館2階・研修室1
●テーマ　「子どもたちに豊かな自然を残していくために」～福津の自然を知り、福津の自然を守る～
●講師　中島淳さん（県保健環境研究所）
●定員　先着54人
■問い合わせ先
同事務所地域環境課
☎（36）2475

犬のしつけ方教室

県動物愛護推進協議会宗像・遠賀支部が開催。受講無料。

●日時　8月3日（火）午後1時受付、同1時30分～同4時実施
●場所　県宗像総合庁舎1階・講堂（東郷）
●内容　講習とモデル犬の実技
＊犬の同伴は不可
●講師　県動物愛護推進員（家庭犬しつけインストラクター）
●対象　犬を飼っているか、これから飼う人
●定員　先着30人
■申込方法　8月2日（月）までに、宗像・遠賀保健福祉環境事務所保健衛生課☎（36）6098へ電話か、①住所②氏名③年齢④電話番号を明記して、ファックス＝（47）0031で申し込む

労働時間等相談センター

県社会保険労務士会が開設。労働者の働く環境を整備するため、労働者が抱える不安の解消を図ります。相談無料。

●受付期間　平成23年3月31日（木）まで
＊日曜、祝日、年末年始を除く
●受付時間
▽平日＝午後2時～同8時
▽土曜日＝午後1時～同6時
●相談方法
①電話
▽音声ナビダイヤル（電話代有料）＝☎0570（08）1744
▽フリーダイヤル＝☎0120（08）1744
②対面相談（予約優先）
▽場所＝博多偕成ビル9階・905号室（福岡市博多区博多駅東2・5・28）
■問い合わせ先
同会事務局　☎092（414）8775

第10回県ねんりんスポーツ・文化祭「合唱フェスティバル」参加者募集

●開催日　11月15日(月)
●場所　大野城まどかぴあ
●練習日時　土・日曜日の午後1時30分～同3時（月2～3回程度）
●練習会場　クローバープラザ（春日市）
●参加資格　県内在住の60歳以上の人
●定員　先着100人
●参加料　月1000円（専門講師の指導料、楽譜代を含む）
■申込先
同実行委員会事務局
☎092（584）1401

平成22年度ポイント方式県営住宅入居者募集

県が募集。「県内の同一住所に引き続き1年以上居住」を条件に、現在の住宅の規模や設備、家賃の負担状況などの項目を点数化し、点数の高い世帯から優先的に入居者を決定します。

●募集住宅　県営住宅
＊募集対象団地、募集戸数など詳しくは募集案内書で確認を
●募集案内書配布、受付期間　7月20日（火）～同28日（水）
＊受付は同28日消印有効
●募集案内書配布場所
市建築課、大島行政センター、県営住宅供給公社、県庁（総合案内所、県民情報センター、県営住宅課）、県内各市区町村など
■問い合わせ先
▽県住宅供給公社県営住宅管理部　☎092（781）8029
▽県営住宅課管理係
☎092（643）3739

元気のツボし

アクアドーム

食事対策で夏ばて予防

いよいよ夏本番。今回は、楽しく夏を過ごすために夏ばて予防のための食事対策を紹介します。

●夏ばての主な原因

▽体内の水分やミネラルの不足　汗は水分と一緒にミネラルも排出します。水分やミネラルの不足は、脱水症状やだるさの原因となります。

▽消化機能の低下　暑さで胃の消化機能が低下し、栄養の吸収率の低下や食欲不振を引き起こします。

▽冷房の効いた室温と気温の温度差　体温を調節する自律神経が激しい気温差に対応できず、自律神経失調症になることもあります。室温と外気の温度差を5度以内に保つことを心がけましょう。

●夏ばて予防や改善のために必要な栄養

▽ビタミンB1、B2　疲労回復の効果のあるビタミンB類は必要不可欠。うなぎ、豚肉、納豆、枝豆などに多く含まれます。ニンニクやニラ、ねぎ類と一緒に取ると吸収率がアップします。

▽クエン酸　レモン、梅干、食酢に含まれます。疲労回復や食欲増進の効果があります。

▽ビタミンC　胃腸の調子を整え、自律神経を正常に保つ働きがあります。夏野菜に多く含まれます。

●意外なものでも夏ばて予防

「かつおだし」にも夏ばて予防の効果があることを知っていますか。「かつおだし」に含まれるアミノ酸には、疲労回復やストレス感の緩和などの効果があります。夏野菜などと一緒に上手に取り入れて、夏ばてを予防しましょう。

■問い合わせ先　宗像ユリックス・アクアドーム　☎(37)1377