

6月は食育月間

毎月19日は「食育の日」です

■問合せ 健康づくり課 ☎41-2668

「食育月間」は、家庭、学校、地域、職場など社会全体で、食育推進に取り組むために設けられた食育の強化月間です。食に対する知識や食を選択する力を身につけることは、子どもはもちろん、大人になってからも重要です。近年、朝食の欠食や野菜の摂取不足、食塩の取りすぎなど多様な問題がでてきています。食生活を整えることにより、健康的な生活を送りましょう。

バランスのとれた食事を心掛けましょう

「主食」「主菜」「副菜」をそろえるように意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。

副菜 体の調子を整える働き

- ・野菜
- ・きのこ
- ・海藻
- ・いも類



主菜 体を作るもと

- ・肉
- ・魚
- ・卵
- ・大豆、大豆製品



主食 体のエネルギー源

- ・ごはん
- ・パン
- ・めん類



プラス 1日1回は取りたい食品

- ・牛乳、乳製品
- ・果物



出張ミニミニ食育フェスタ～2023～

これからも健康に過ごすために、今の食生活を管理栄養士と一緒に振り返ってみませんか。バランスの良い食事、食品ロス、だしの取り方、地元農家の方による話があります。

- **とき** 6月25日(日)午前9時30分～正午
- **ところ** 三川地区公民館
- **定員** 先着30人
- **参加費** 無料
- **申込み・問合せ** 6月5日(月)から電話、または電子申請、メールで健康づくり課へ ☎41-2668
メール kenkoudk01@city.omuta.fukuoka.jp

参加者には「だし」のサンプル等をプレゼント!



電子申請→

食改善おすすめレシピに挑戦しませんか

大牟田市公式YouTubeチャンネル「ほっとシティ おおむたチャンネル」では、大牟田市食生活改善推進員が作成した、減塩レシピ動画を掲載しています。

減塩だけでなく、食材のバランスも考えて作られています。動画を参考にして、ぜひ、作ってみてください!



減塩レシピ

「鮭のカラフル野菜あんかけ」

動画はこちら↓



くらしの情報

お知らせ、募集、相談など、皆さんの暮らしに役立つコーナーです

お知らせ

外国人の不法就労防止に協力を

不法就労は法律で禁止されています。不法就労した外国人だけでなく、不法就労させた事業主も処罰の対象となります。不法就労・不法滞在に関する情報は、大牟田警察署（☎430110）へ。

講座・講演会

えるる市民活動サポート事業

～NPO法人設立講座～

- ▼とき 6月10日(土)午後1時30分～3時
- ▼内容 NPO法人の設立要件や認証の手続き等
- ▼講師 えるる館長
- ▼定員 20人
- ▼受講料 無料
- ▼ところ・申込み・問合せ えるる（☎525285）F 43え

1214 ☒erun@rou
kyougri.jp)

三池山「花の講習会」

年間を通じて可憐な花が咲き誇る三池山の楽しみ方・魅力について話します。

- ▼とき 6月17日(土)午後3時～4時30分
- ▼ところ 駛馬地区公民館
- ▼内容 花の三池山の魅力
- ▼講師 大牟田生物愛好会 員・白倉潤一郎さん
- ▼問合せ 三池山を守り楽しむネットワーク・新谷（☎080・5273・4695）

弓道教室

- ▼とき 6月17日～7月22日の水曜日午後7時～8時30分および土曜日午後2時～4時（第3水曜日を除く、全9回）
- ▼ところ 延命弓道場（旧大牟田南高校跡）
- ▼対象 市内に在住または通学・通勤している中学生以上65歳以下・20人程度（経験者歓迎）
- ▼参加費 5000円（保険料込）
- ▼申込期限 6月12日(月)

▼申込み・問合せ 弓道連盟・柿原（☎090・2967・5064）

アクティブシニアデビュー塾 健康実践デビュー編「初めてでも大丈夫！健康フラダンス講座」

フラダンスは、体幹が鍛えられ基礎代謝が上がる効果があります。ハワイの大自然から生まれた音楽に合わせて楽しく踊ってみませんか。

- ▼とき 6月20日～7月18日の毎週火曜日午後1時30分～3時30分（全5回）
- ▼対象 60歳以上・15人（抽選）
- ▼受講料 1000円
- ▼申込期限 6月11日(月)
- ▼ところ・申込み・問合せ 手鎌地区公民館（☎566008）☒etegama01@city.omuta.fukuoka.jp



申込みはこちらからも→



第63回「下水道の日」(9月10日) 標語募集

見えない場所で皆さんの生活を支える下水道の役割や大切さをアピールする標語を募集します。入賞作品は、一年間さまざまな企業局の広報活動に使用します。

- ▶対象 市内居住者
- ▶応募期限 6月23日(金)必着
- 応募方法・問合せ はがきに住所、氏名、年齢（学校名、学年、組）、電話番号、標語を書き、企業局総務課（〒836-8666 住所不要 ☎41-2840）へ

※応募用紙は企業局HPでも入手可。標語の最優秀賞作品（小学生の部）は、看板にして企業局庁舎に一年間掲示します。

第62回の最優秀賞作品（小学生の部）

「下水道 はじめてした 大切さ」
るきあ 田中 瑠絆愛さん

第65回水道週間(6月1日～7日)

暮らしを支える水道への理解を深めてもらうための取り組みが、全国一斉に行われます。この機会に水道の役割や水の大切さについて、家族や友達と話し合ってみませんか。企業局では、市民の皆さんから募集した、水道の役割や大切さをアピールする標語・図案の入賞作品のうち、標語の最優秀作品（小学生の部）を企業局庁舎に1年間掲示します。

■問合せ 企業局総務課（☎41-2840）

第65回水道週間ポスター
出典：(公社)日本水道協会



労働力調査を実施します

雇用・失業の実態を明らかにするために実施します。対象の世帯には、知事が任命した調査員が訪問します。

- ▶期間 6月～10月
- ▶調査地区 大字櫛野、南船津町2丁目・3丁目、大字今山
- 問合せ 福岡県調査統計課（☎092-651-1111）

**視覚障がい者向け
スマートフォン講習会**

①視覚障がい者対象

スマートフォン講習会

▼とき・内容 7月15日(土)：ポ
タンの位置、電話のかけ方・
受け方他、8月19日(土)：ポイ
スオーバーの基本操作他、9
月16日(土)：防災アプリを聴く
他 各午後2時～4時

▼対象 スマートフォンの操作
に不慣れな視覚障がい者とし
の支援者で、全ての講習に参
加できる人・5人程度

※初めての人優先。スマートフォ
ン（iPhoneのみ）を持参。

②障がい者対象スマートフォン
操作相談会（個別対応）

▼とき 7月15日(土)、8月19日
(土)、9月16日(土)午後3時～4時

▼対象 スマートフォンの操作
に不慣れな視覚障がい以外の
障がい者とその支援者・5人
程度（スマートフォン持参）

①②いずれも、

▼ところ 三川地区公民館

▼受講料 無料

▼申込み・問合せ ありあけみ
んなの教室代表・浦（☎09
68・57・8608）

詳しくは、
こちら↓



**福岡県盲ろう者通訳・介助
員養成研修会**

盲ろう者（視覚と聴覚およ
び音声または、言語機能障害
を重複して持つ障害者）のコ
ミュニケーションと移動支援
のための通訳介助員を養成し
ます。

▼とき 7月2日(日)・9日(日)・
23日(日)・30日(日)、8月6日
(日)・20日(日)、9月3日(日)・
10日(日)・17日(日)各午前10時～
午後4時（全9回）

▼ところ 福岡県総合福祉セ
ンター（クローバープラザ
内研修室）

▼対象 ①9回の受講が可能
で受講終了後、通訳介助員
として福岡県盲ろう者通訳・
介助員派遣事業に登録し活
動ができる人、②福岡県身
体障害者福祉協会が受講対
象として認めた人ならびに
手話、点訳、朗読およびガ
イドヘルパー等に従事して
いる人・先着20人

▼受講料 無料

▼申込み・問合せ 公益財団
法人福岡県身体障害者福祉
協会（☎092・584・
6067）

**福岡県障がい者ITサポー
ト養成講習会**

障害のある人にパソコン等
情報機器の利用を支援するI
Tサポートを養成します。

▼とき 7月7日(金)・14日(金)・
21日(金)・28日(金)、8月4日
(金)各午前10時30分～午後3
時30分（全5回）

▼ところ 福岡県総合福祉セ
ンター（クローバープラザ
内研修室）

▼対象 ①自宅にパソコンが
あり現在使用中の人、②4
回以上の受講が可能で、受
講後パソコンボランティア
として登録後、活動可能な
人・先着15人

▼受講料 無料

▼申込み・問合せ 公益財団
法人福岡県身体障害者福祉
協会（☎092・584・
6067）

催し

**社会福祉法人キリスト者奉
仕会創立40周年記念ふれあ
い講演会**

▼とき 6月10日(土)午後1時
20分～4時35分

▼ところ 文化会館小ホール
▼内容 ふれあい講演会・講

高齢者家事サポート講習会

高齢者への家事・生活サポートの基礎を学
んで、地域で活躍してみませんか。

▶とき 7月18日(火)・19日(水)午前10時～
午後4時

▶ところ 大牟田市シルバー人材センター

▶内容 介護保険制度、介護・福祉の理念、
認知症に関する知識、介護サービスの基本
と家事援助

▶対象 県内に住む60歳以上で、シルバー
人材センターに入会意欲のある人・15人（応
募多数の場合は抽選）

▶受講料 無料

▶申込期限 7月4日(火)

■申込み・問合せ シルバー人材センター（☎
53-2319）、福岡県シルバー人材センター
連合会（☎092-292-1857）

旧「有料指定ごみ袋・大型ごみ指定シール」は使用できません

4月1日以降は、旧「有料指定ごみ袋・大型ごみ指定シール」で
出されたごみは収集できません。ごみ出しは、新しい有料指定ごみ
袋、大型ごみ指定シールを使用してください。

旧有料指定ごみ袋等は9月29日(金)まで環境業務課で買い取りを
行っています。皆様のご理解とご協力をお願いします。

新しい有料指定ごみ袋



新しい有料指定ごみ袋には
「大牟田市指定ごみ袋」
の表記があります

旧有料指定ごみ袋（使用不可）



■問合せ 環境業務課（☎41-2723）

師：植草学園大学副学長・野澤和弘さん、パネルディスカッション「だれもが自分らしくありのままに生きていける社会を目指して」※手話通訳・要約筆記あり。※母子室あり。

▼定員 400人程度
▼入場料 無料
▼問合せ 同会 (☎518750)

「福岡県地域のリーダーを目指す女性応援研修」大牟田報告会

国際的な視野を持って課題解決に向けて行動を起こし、周囲を巻き込みながら活躍できるリーダー養成を目的とした同研修で、4年度の受講生が発表を行います。

▼とき 6月10日(土)午後1時30分～2時30分
▼ところ 中央地区公民館
▼定員 30人(申込不要)
▼参加費 無料
▼問合せ 翼の会おおむた・江崎 (☎090・5002530968)

市民ソフトバレーボール大会

▼とき 6月11日(日)午前9時～

▼部門 トリムの部(①フリー、

②40歳以上) レディースの部(①フリー、②50歳以上)、ファミリーの部(小学生と大人2人以内)、中学生の部(学年男女問わず4人)

▼対象 市内に在住、または通勤、通学している人
▼参加費 無料
▼申込期限 6月5日(月)
▼ところ・申込み・問合せ 申込書に必要事項を記入し、市民体育館 (☎536003)へ

ふれあい囲碁・将棋大会

障害のある人、ない人が囲碁・将棋で親睦を深めます。

▼とき 7月9日(日)午前10時～

▼内容 囲碁の部・将棋の部(有段者、無段者別)
▼定員 60人(障害者優先)
▼参加費 無料
▼申込期限 6月9日(金)
▼ところ・申込み・問合せ サン・アビリティーズおおむた (☎510876) F 510875 ☒sunabi@sun-ab.jp

柳川掘割撮影会

二科会会員による撮影指導もあります。初心者大歓迎です。

▼とき 撮影会：6月18日(日)午前9時～正午、講習会：7月2日(日)午後1時30分～

▼ところ 撮影会：柳川掘割、講習会：柳川市民文化会館
▼参加費 無料
▼主催・申込み・問合せ 二科会写真部福岡支部・村上 (☎080・1738・9266)

募集

大牟田市立学校通学区審議会委員の募集

市立小・中学校の通学区区域に関する事項を調査し協議を行う通学区区域審議会の委員を募集します。

▼任期 1年
▼対象 市内に居住する20歳以上で審議会の会議に出席できる人・2人(市職員・市議会議員を除く)
▼選考方法 書類選考
▼申込期限 6月15日(木)
▼申込み・問合せ 申込書を直接、学校教育課 (☎412863)へ

※申込書は、同課または市HPから入手可。

生ごみ堆肥化機材などの購入に補助金を交付します

▶**応募資格** 市に住民票があり、居住している人または、市内で事業を営む事業者で、指定された期限(約2カ月間)までに市に登録した販売店から購入できること

▶**対象となる機材・補助額等** (すでに購入済みの機材は対象外)

●**補助額**・購入価格(税込み)の45%
1基購入の上限は2,700円
2基購入の上限は5,400円



設置型



EM型(密閉式容器)

【電動生ごみ処理機】

次の要件を満たす物

- ・1日当たりの処理能力1kg以上
- ・運転音が45デシベル以下
- ・悪臭を抑える機能付き

●**補助額**・購入価格(税込)の45%の金額で、上限は18,000円

【生ごみ堆肥化処理容器(2種類)】

次の要件を満たす物

- ・容量が70リットル以上の設置型容器
- ・容量が15リットル以上のEM型密閉式容器

▶**申込期間** 6月1日(木)～6年1月31日(水)

※先着順。申込みは1世帯(1事業所)1回まで。

▶**申込み** 住所・氏名・電話番号と、電動生ごみ処理機か生ごみ堆肥化処理容器(容器は購入基数も明記)のどちらかを記入して、はがき、FAX、メールで申し込むほか、直接、環境業務課窓口へ

■**問合せ** 環境業務課 (☎41-2723)

※はがき宛名…〒836-8666 住所不要 環境業務課

※メール…市HP環境業務課内の問合せフォームからお願いします。

シルバー人材センター

会員募集・入会説明会

- ▼とき 6月15日(木)午前9時30分〜11時30分
- ▼対象 60歳以上の健康で働く意欲のある人(要事前申込)
- ▼ところ・問合せ 同センター
(☎532319)

第21回ありあけジュニアピアノコンクール参加者募集

- 審査員から直接アドバイスを受けることができる育成型コンクールです。
- ▼とき チャレンジBコース(自由曲を1曲演奏) … 8月5日(土)
- ※A予選は行いません。本選については随時お知らせします。
- ▼対象 小学生〜高校生
- ▼申込期限 6月30日(金)
- ▼ところ・申込み・問合せ 文化会館(☎553131)
- ※詳しくは、同館HPで確認を。

マロプロジェクトin大牟田参加者募集

- ▼とき 8月25日(金)〜27日(日)
- ▼対象 ピアノを習っている幼児(年長)〜高校生
- ▼講師 NHK交響楽団特別コンサートマスター・篠崎史紀さん、NHK交響楽団チエロ

奏者・藤村俊介さん

- ▼参加費 5000円〜1万6000円(コースによる)
- ▼募集期間 先行受付:6月10日(土)〜13日(火)(市内および有明圏域定住自立圏に在住または通学している人)、一般受付:6月14日(水)〜7月2日(日)
- ▼ところ・申込み・問合せ 文化会館(☎553131)
- ※詳しくは、同館HPで確認を。先行受付で定員に達した場合、一般受付は行いません。

届けよう！世界の子どもたちにも明るい未来を

- アジアの学校に行けない子どもたちの教育支援のために古本などの回収を行っています。
- ▼回収している物 古本、CD、DVD、書き損じハガキ、未使用切手など
- ▼とき 6年3月までの毎月第1日曜日午前10時〜正午(1月は休み)
- ▼ところ えるる
- ▼問合せ ガールスカウト福岡県第7団・関戸(☎501614)

県営住宅入居者募集

- ▼募集案内書配布 5月30日(火)〜6月14日(水)
- ▼申込期間 6月6日(火)〜14日(水)
- ▼申込み 県公社管理事務所大牟田出張所または建築住宅課もしくは、市営住宅管理センターで募集案内書を手渡し、案内書添付の封筒で郵送(申込み手数料は不要)
- ▼問合せ 県住宅供給公社県営住宅管理部管理課(☎092・781・8029)

「福岡県グローバル青年の翼」参加者募集

- ▼研修期間 9月上旬〜12月下旬
- ▼海外研修期間 11月9日(木)〜16日(木)(7泊8日)
- ▼訪問国 カンボジア(プノンペン、シエムリアップ他)
- ※変更となる場合あり。
- ▼内容 国内研修(福岡市内で3回予定)、フィールドワーク、海外研修(現地企業・文化施設等の視察、現地で活躍する日本人などとの交流等)等
- ▼応募資格 県内在住の18歳以上35歳以下の人・19人

アレコレ住まいのかたり場

～家の終活・空家のこと～参加団体募集

空家対策の専門家や市の職員が地域を訪問し、住まいや空家問題についてカードゲームなどを通して、一緒に考えます。

家の終活や空家、地域のことなど、気軽に話してみませんか。

▶募集団体 町内公民館や自治会など、市内で地域に根ざした活動をしているおおむね10人程度の団体やグループ・先着6組

▶参加費 無料

■申込み・問合せ 建築住宅課(☎41-2787)



まちづくり基金事業審査委員会市民委員の募集

中心市街地の活性化等に寄与する自主的なまちづくりの事業を推進する「まちづくり基金事業」の認否について審査する市民委員を募集します。

▶任期 5年8月1日から2年間

▶対象 市内に居住する18歳以上で、平日の昼間開催の審査会(年5回程度開催予定)に出席できる人・2人以内(市職員、市議会議員、本市の審議会等の委員を3つ以上兼任している人は除く)

▶申込期限 6月16日(金)必着

■申込み・問合せ 住所、氏名、生年月日、性別、電話番号、職業、免許・資格、応募動機、まちづくり等に係る活動経験、「本市の商業・観光をはじめとする地域振興、中心市街地の活性化に関して記入したもの」、誓約書兼照会承諾書を郵送、FAX、メールまたは直接、産業振興課(〒836-8666 住所不要 ☎41-2762 ☎41-2552 ✉e-shoushien01@city.omuta.fukuoka.jp)へ

※申請書類は、同課または市HPから入手可。

※提出書類は返却不可。選考結果は、応募者全員に通知します。

詳しくは、こちら！



▼参加費 12万円（学生10万円）

▼申込期限 6月23日（金）

▼申込み・問合せ 同実行委員会事務局（福岡県青少年育成課内）
☎092・643・3402



仕事・資格

自衛官募集

▼募集種目 第2回一般幹部候補生①一般（大卒程度試験・院卒者試験）、②歯科・薬剤科

▼試験日 1次試験（筆記）：6月24日（土）

※2次試験は、1次試験合格者に個別に案内。

▼申込期限 6月15日（木）

▼申込み・問合せ 自衛隊大牟田地域事務所（☎523810）



詳しくは、こちら↓

**ひとり親家庭の母・父・寡婦対象
日商簿記3級【資格取得】**

▼とき 7月22日～9月30日

の毎週土曜日午前9時30分～午後4時30分

▼試験予定日 10月21日（土）

▼ところ クローバープラザ（春日市）

▼対象 ひとり親家庭の母、父、または寡婦・20人

▼受講料 無料（別途検定料等4000円）

▼託児 あり（要事前申込）

▼申込期限 7月1日（土）

▼申込み・問合せ 福岡県ひとり親サポートセンター（☎092・584・3931）

**ひとり親家庭の母・父・寡婦対象
パソコンCS検定講座**

「ワープロ部門3級」

▼とき 7月5日～28日の毎週水・金曜日午後6時30分～9時

▼ところ 男女平等推進センター（えーる。ピアス留米内）

▼対象 ひとり親家庭の母、父、または寡婦・10人

▼受講料 無料（別途検定料等5500円）

▼託児 あり（要事前申込）

▼申込期限 6月23日（金）

▼申込み・問合せ 久留米ひとり親サポートセンター（☎0942・32・1140）

相談

養育費・ひとり親110番

相談は、匿名でも可。

▼とき 6月17日（土）午前10時～午後1時

▼対象 ひとり親家庭・離婚を考えている人

▼相談特設電話 ☎092・724・2644

▼実施機関・問合せ ひとり親サポートセンター（☎092・584・3931）

弁護士による無料法律相談

養育費に関する相談に応じます。

▼とき 6月14日（水）・28日（水）午後6時～8時、7月5日（水）午後1時～3時

▼ところ クローバープラザ（春日市）

▼対象 ひとり親家庭・1日先着4人

▼相談時間 1人約30分

▼申込み・問合せ 相談日前日までにひとり親サポートセンター（☎092・584・3931）へ

第45回住宅デー

住宅の修繕やリフォームなどの無料相談会です。

- ▶とき 6月4日（日）午前10時～午後2時
- ▶ところ 船津公園、明治第一公園、平野公民館、サカグチ住建（手鎌・ヤマダ電機横交差点）、JAみなみ筑後三池支所、吉野地区公民館
- 問合せ 福岡県建設労働組合大牟田支部（☎53-1533）

統計調査の登録調査員を募集しています

国勢調査などの各種統計調査に従事する調査員を募集しています。詳しくは、問い合わせるか市HPを見てください。

■申込み・問合せ 総務課統計調査担当（☎41-2551）

詳しくは、こちら→



未就学児の心と体の発達教育相談

気になる行動・友達や先生との関係・ことばの遅れなど、子どもの成長に関する悩みに、教育・心理・療育の専門家が相談に応じます。

- ▶とき・ところ ①7月27日（木）…南筑後教育事務所（筑后市）、②8月4日（金）…大牟田総合庁舎
- ▶対象 未就学児（小学生も可）の保護者
- ▶申込期限 6月29日（木）
- 申込み・問合せ 学校教育課指導室（☎41-2861）

**女性の権利ホットライン
弁護士による無料電話法律相談**

女性に対する暴力、家庭・職場・社会での女性差別などの問題や、女性やLGBTの人の権利全般に関する相談に応じます。秘密は守ります。一人で悩まず相談してください。

- ▶とき 6月28日（水）午前10時～午後4時
- 相談電話・問合せ 大牟田市男女共同参画センター女性相談（☎43-1012）