

国・県などから

平成22年度  
行政書士試験

●試験日時 11月14日  
(日) 午後1時〜同4時

●試験場所 福岡工業大学(福岡市東区和白東)

●試験案内・受験願書  
▽配布期間 8月2日(月)〜9月3日(金)

●郵送配布は8月27日(金) 必着分まで  
▽配布場所 県庁、地区

●県民情報コーナー(北九州、筑豊、筑後、京築)、県行政書士会  
●郵送配布は(財)行政書士試験研究センターへ問い合わせを

●受験願書受付期間 8月2日(月)〜9月3日(金)

●インターネットでの受験申し込みは8月31日(火) 午後5時まで。詳しくはホームページ

●http://gyosei-siken.or.jp/を参照

●合格発表日 平成23年1月24日(月)

●問い合わせ先  
▽同研究センター ☎03(5251)5600

●県市町村支援課行政係 ☎092(651)1111

県住宅アドバイザー派遣制度

●財団法人県建築住宅センターが実施。派遣費用無料。

①耐震診断アドバイザー  
地震に対する強さを総合的にアドバイザー。

●対象 県内に昭和56年以前に建築した木造戸建住宅に住んでいる人

●派遣費用 1件3000円

②バリアフリー  
アドバイザー

●住宅改造が必要な個所などをアドバイザー。対象 介護保険制度や福岡すみよか事業などを活用して、バリアフリー改修工事を検討している人(北九州市、福岡市を除く)

●詳しくは問い合わせ先  
▽問い合わせ先 財団法人県建築住宅センターが実施。派遣費用無料。

●ザイ派遣事務局(生涯)

あんしん住宅内  
☎092(582)8061

あんしん住替え情報バンク

●県が、高齢者や子育て世帯の住み替えに関する相談に応じます。詳しくは問い合わせ先。

●相談日時 平日午前9時〜午後5時

●問い合わせ先  
同バンク事務局(財団法人県建築住宅センター内) ☎092(725)0896

高齢者・障害者雇用促進センター

●県と(財)県高齢者・障害者雇用支援協会が開催。参加無料。

●日時 9月9日(木) 午後1時30分〜同4時30分

●場所 アクロス福岡4階・国際会議場(福岡市中央区天神)

●内容  
▽記念講演/石蔵文信さん(大阪大学大学院准教授)

▽企業による「障害者雇用の事例発表」ほか

●定員 先着300人

●申込締切日 8月27日(金)

●申込方法など詳しくは同協会ホームページ  
http://www.tukoka-koushou.org/が問い合わせ先

●問い合わせ先  
同協会相談支援啓発課 ☎092(473)6339

緑化講習会  
受講生募集

●県緑化センターが募集。受講無料。

●日程 9月12日(日)

●庭木の病害虫の防除  
【共通事項】  
●日程 9月26日(日)

●時間  
▽1回目 午前9時30分〜正午  
▽2回目 午後1時30分〜午後4時

●会場 同センター(久留米市田主丸町)

●定員 先着各30人

●申込方法 8月20日(金)から同センター  
管理事務局 ☎0943(72)1193へ電話  
で申し込み

●\*月曜日は休館

ママの「エコクッキング」

●NPO法人保育サービス・エンゼルが、企業との協働で実施。安全で環境にもやさしく便利なIH調理器を体験できる料理教室です。

●日時 9月9日(木) 午前10時〜正午

●問い合わせ先

●場所 丸光木材商事株式会社(須恵)

●定員 先着8人

●材料費 300円

●託児 無料(5カ月〜就園前)

●\*託児場所はエンゼルーム

●申込方法 8月20日(金)から、同エンゼルーム ☎(35)4739へ電話で申し込み

●日時 9月18日(土) 午前10時〜正午

●場所 福岡海岸

●対象 小・中学生

●\*保護者の同伴が必要

●定員 先着100人

●参加費 1家族500円(郷土料理「鯛めし」3パック付き)

●受付期間 8月30日(月)〜9月3日(金)

●問い合わせ先  
福岡市商工観光課 ☎(52)4951

●出演する人を募集。  
●練習日時 8月、12月の第1・3日曜日、午前10時〜正午

●\*日曜日の練習に参加できない人には補助練習あり

●練習場所 赤間地区コミュニティ・センター

●参加条件 「第九」を歌いたい小学1年生以上(経験不問)

●\*コンサートを支えるサポーター会員も募集中

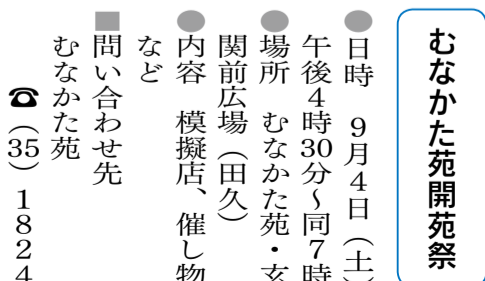
●問い合わせ先  
同実行委員会事務局(近田) ☎080(6443)7832

●日時 9月4日(土) 午後4時30分〜同7時

●場所 むなかた苑・玄関前広場(田久)

●内容 模擬店、催し物など

●問い合わせ先  
むなかた苑 ☎(35)1824



宗像と一緒に第九を歌いましょう

むなかた苑開苑祭

●日時 9月4日(土) 午後4時30分〜同7時

●場所 むなかた苑・玄関前広場(田久)

●問い合わせ先  
むなかた苑 ☎(35)1824

1万円で1,000円お得!  
「宗像さらり商品券」販売



市商工会が、市内経済の活性化と市民生活の安定と向上を目的に、市内取扱加盟店で使える期間限定のプレミアム付き商品券「宗像さらり商品券」を販売します。

「市内取扱加盟店」は、のぼりやシールが目印。商品券を購入して買い物をすると、さらに豪華賞品が当たるWチャンスも実施。詳しくは市商工会ホームページ=http://www.munakata.or.jp/か、8月下旬の新聞折り込みで確認を。

- 販売日時 9月1日(水) 10:00~16:00
- \*2万セット限定。なくなり次第終了
- \*購入は16歳以上の人で1人5セットまで購入可
- 販売場所 宗像ユリックス・イベントホール
- 内容 1セット(500円券×22枚)を1万円で販売
- 使用期限 平成22年12月31日(金)
- 問い合わせ先 市商工会 ☎(36)2268

善玉コレステロールの増加と悪玉コレステロールの低下

みなさんは、定期健診は受けていますか? 血液検査では、今まで総コレステロールを測定していましたが、現在は、悪玉コレステロール(LDL-C)を直接測るようになってきました。もちろん善玉コレステロール(HDL-C)も測定します。

今回は、効果的に悪玉を低下させ、善玉コレステロールを増加させる方法を紹介いたします。

▽悪玉コレステロール=血管の壁にコレステロールをため込む動きがある

▽善玉コレステロール=血管の壁にたまったコレステロールを除去する動きがある



●楽な運動でも効果的! 今日から始めてみませんか

1日30分程度、ややきつい(息がはずむ)程度のウォーキングなどの有酸素運動が効果的です。

有酸素運動は、リポプロテインリパーゼなどの分解酵素を活性化し、血液中の悪玉コレステロールを低下させ、善玉コレステロールを増加させる効果があるといわれています。

また、悪玉コレステロールは善玉コレステロールに比べ、数値の改善に時間がかかるといわれています。そのため、ややきつい程度の有酸素運動などを継続していくことが大切となります。

有酸素運動をすることで、血中のコレステロールの改善が見込めます。気持ちの良い早朝ウォーキングなども良いですね。そして、汗をかいたら、こまめに水分補給をしてください。

●問い合わせ先 宗像ユリックス・アクアドーム ☎(37)1377