

1月号

福岡総合事務所だより

【令和6年1月1日 福岡総合事務所 発行 Vol.225】

ふくおか地区の人口と世帯数（令和5年11月末現在）
人口：5,935人(男2,880人/女3,055人)
世帯数：2,307世帯
《前月末：人口5,940人/世帯数2,306世帯》



あけましておめでとうございます



ふくおか地区の皆様にとりまして
健康で充実した一年となりますようお祈り申し上げます。
本年もよろしくお願ひいたします。

福岡総合事務所職員一同

令和六年元旦



職業講話で働くことについて学びました

11月28日に福岡中学校の1年生が、生き方学習の一環で市内の職業人から話を聞いたり、体験をして働くことについて考えたりする職業講話が行われました。生徒らは、美容師、看護師、理学療法士、保育士、建設業や養鶏業といった様々な業種と職業の方々から話を聞きました。

理美容師の篠原直樹さんからは、「勉強するくせがあるといい理美容師になれる。」と生涯学び続けることと楽しんで学ぶことの大切さを話されました。

生徒はこの講話を通じて将来の為になることを楽しく学ぶことができました。



一年生の生徒に講話をする
篠原直樹さん。(写真中央)



鳴海組の社員の方から測量
の仕方を教わる生徒たち。

スポーツを楽しもう 4年ぶりにスポ・レク祭開催

「福岡小学校統合記念 第29回ふくおかスポ・レク祭」が11月5日に開催されました。4年ぶりの開催となり、ふくおか地区内で10種目以上の競技が行われました。

各会場では気軽にスポーツを楽しんだり、白熱した試合に盛り上がりながら、スポーツの1日を満喫しました。今大会は福岡小学校統合記念大会として特別企画で抽選会も行われ、豪華景品が子どもたちにプレゼントされました。



森林教室を開催しました

福岡中学校の森林教室が11月14日に行われました。福岡林研クラブの皆さんが講師となって開催された森林教室に、3年生の皆さんが参加しました。作業前に恵那農林事務所の方から山のこと、東濃松のことなどの講義を受けてから山に入って間伐作業を体験しました。のこぎりで切るのに時間はかかりましたが、山仕事の大変さや、木を育てる方法を学びました。



熱戦！女子バレーボール大会開催

「第51回ふくおか球技大会女子バレーボールの部」が11月8日・15日の2日間にわたり開催されました。

今大会は中学生・高校生チームの参加や、リーグ最終戦が全勝チーム同士による事実上の決勝戦となるなど大いに盛り上がりました。

優勝：ニモ（3年ぶりの優勝）

準優勝：FN 3位：y m a r k s 4位：ビギナーズ



優勝チーム ニモ

気を付けよう！年末年始の食生活と過ごし方

年末年始は、おせち料理を食べたり、忘年会や新年などの宴会も多くなりつい食べ過ぎてしまい体重が増えてしまったり、夜更かしや朝寝坊、運動不足など生活習慣が乱れやすい時期です。次のことに気を付けて楽しく年末年始を過ごしましょう。

◎1日3食のリズムを乱さない

食事の時間が不規則になりがちな時期です。いつもの生活リズムを意識しましょう。

◎お餅の食べ過ぎに注意！

お餅は、血糖値が上がりやすい食品です。一度に何個も食べ過ぎないようにしましょう。

◎お酒の飲み過ぎに注意！

1日の適量は、ビールなら500ml、日本酒なら1合です。適量の範囲内で楽しみましょう。

◎運動と毎日決まった時間に体重チェックを行う

食後に動くと取り込んだ糖質が脂肪に変わる前に燃焼でき、太りにくくなります。



「家庭の日」普及実践強調月間

1月21日 みんな そろって たのしい ごはん

おうちの人と いっしょに おりょうりを つくってみよう。親と子の対話がつくるよい家庭毎月第3日曜日は「家庭の日」

1月の行事予定

◆ 行事

日	曜日	行事名	場所(時間)
7	日	中津川市 ^{はたち} 二十歳の集い	東美濃ふれあいセンター (12:30 受付) 13:30~
13	土	中津川市消防出初式	中津川文化会館 8:45~
17	水	行政相談	福岡公民館 13:00~15:00
18	木	人権相談	福岡公民館 13:00~15:00

※行事は変更または中止になる場合があります。

ごみ収集予定日

◆ 燃えるごみ 毎週火・金曜日

◆ 燃えないごみ 1月17日
次回は 2月14日

◆ 資源ごみ 1月24日
・硬質ごみ 次回は 2月21日

◆ 大型ごみ 1月 9日
次回は 2月 6日

※大型ごみは事前にお申込みが必要です。