



坂口隊員

協力隊の坂口です!! 初協力隊活動日誌です。11月より東峰村に来て、村のイベント、消防団、地区の行事、農業など様々な経験ができ、村の雰囲気慣れてきました。1月には以前から取得したいと思っていた「わな狩猟免許試験」を受けて、猟友会の方々にはたくさんご教示お願いします。

最近では、11月に植えた水菜が収穫できるようになり、道の駅や鼓の里に出荷、毎月開催の協力隊食事イベント「だんらん畑」で使ってもらいました。今後は育て方など試行錯誤しながら、より効率的に楽しく農業に取り組んでいきたいと思います。そして協力隊が東峰村に良い影響を与えることができるよう、村民の方々と積極的に関わっていききたいと思います!!



▲東峰ふぁーむ野菜



▲1月だんらん畑料理

## 第6回だんらん畑

☆地域おこし協力隊からのお知らせ☆

みんなで楽しくお食事をしましょう♪

「だんらん畑」とは地域おこし協力隊のお食事イベント。皆で集まってだんらんするという意味で「だんらん畑」と名づけました。

好評をいただいております、次回は2月21日開催予定で、今回は野菜料理をメインにしたランチプレートです。スパイシーなスープも添えて。寒い時期の温かい料理を食べながら皆さんと楽しい会話を楽しみませんか？

是非お気軽にご参加ください。

○日時：2月21日（火） 11:30 から（12:00～昼食開始）

○場所：いずみ館 ボランティアルーム

○人数：10名程度（どなたでも参加できます!!）

○会費：200円（野菜など食材提供者は、無料とさせていただきます。提供を希望される方は前日に取りに伺いますので事前にご連絡ください。）

※各公民館へ「だんらん畑」の出張料理も考えています。お気軽にご相談ください。

お問合せ：東峰村役場農林観光課 地域おこし協力隊・津田 電話：72-2313



▲第1回の食事会 野菜寿司



▲第2回の食事会  
イタリアン創作ランチプレート



▲食事の様子

## 東峰村の高校生が駅伝競走で全国総合4位に！！



東峰村福井出身の高校生・熊谷奨<sup>くまがえしやう</sup>さん（大分東明高校1年）が、12月25日（日）に京都府で開催された、「男子第67回全国高等学校駅伝競走大会」に出場しました。

各都道府県から集まった全47チームによる一進一退の競走の中で、大分東明高校が全国総合4位に入賞しました。

全国大会への出場と4位入賞という輝かしい実績は、毎日積み重ねた努力の賜物だと思います。今後も、ご活躍されることを心よりお祈りします。

◀ 東峰村出身の高校生 熊谷奨さん



## 平成29年 東峰村成人式

1月4日（水）東峰村保健福祉センターいずみ館において、新成人者28名のうち、26名が出席し、平成29年東峰村成人式が挙行されました。

村では、村外に出ている成人者が多いため、時期を配慮し、毎年、正月休みの帰省時期に合わせて行っています。

式典での成人者代表謝辞では、梶原優芽<sup>かじわら ゆめ</sup>さんから、「大人としての自覚を持ち責任ある社会人として歩んでいきます」と決意が述べられました。

式典終了後は、東峰村青年団の協力のもと、来賓や恩師を交えて交歓会を行い、お互いの近況報告や昔話に花が咲いていました。また、「思い出のビデオ」が上映され、当時の事を思い起こし、和やかな笑いが絶えませんでした。



▲ 式典の様子



▲ 成人者席の様子



▲ 代表謝辞を述べる梶原優芽さん



▲ 交歓会の様子



▲ 近況報告の様子



▲ 「思い出のビデオ」上映



## 平成 29 年度健康麻雀に参加しませんか？

【お金を賭けない！お酒を飲まない！タバコを吸わない！の3原則】  
 平成 29 年度、公民館では健康づくりの一環として、頭と指先を使う麻雀を取り入れます。  
 初心者でも参加出来る学習会から始めますので、余暇と仲間作りに参加しませんか。



参加申し込みは  
 東峰村公民館（72-2301）までどうぞ



## 東峰 Jr. みらい塾 書初め大会



年明けの1月7日（土）、東峰 Jr. みらい塾は児童 21 名、大人 12 名の参加で書初めを行いました。社会教育委員の和田輝子さんに指導していただき、学年ごとの手本に習い清書を書き上げました。その中で、教育長・公民館長・審査委員長表彰を 3 名に行いました。

書初め後は、いずみ館へ移動し、団子作りで、きな粉団子をいっぱい作って食べて満足そうな子どもたちでした。



▲書初めの様子



▲楽しく団子を作りました



## 『らぶすぽ東峰』 次回予告 地域総合型スポーツクラブ

らぶすぽの活動	場 所	目 時	備 考
健康体操『ヨガ教室』	いずみ館 多目的ホール	3月8日（水） 19：30～	会員 500 円 非会員 1,000 円 ※マットはこちらで準備します。

# 診療所からのお知らせ

## 花粉症の季節です！

花粉症は花粉に対するアレルギー反応で、鼻炎やくしゃみ、鼻水などの症状を引き起こします。花粉の種類によって起こす時期季節が異なります。

九州地区の花粉は2月から3月に多く飛散するスギや3月から4月に花粉量を増すヒノキで症状のピークを迎えます。イネについては春から初夏、秋に至るまで長い期間かけておこります。花粉症に対する根本的な治療は確立していませんが、症状をとる治療(対症療法)として、点鼻薬・抗ヒスタミン薬を使います。

診療所では、予防薬・治療薬の処方が可能です。まずはご相談を。(Tel: 74-2201)

### 花粉飛散時期



1番飛散が集中する時期

この時期が事前対策のチャンス！



花粉症に負けない体を食事で作ることもできます。そのためには、バランスのよい食事を心がけなくてはなりません。栄養の偏った食生活を送っていると、自律神経が乱れて免疫機能が正常に働かなくなり、花粉症の悪化につながります。

栄養バランスのとれた食事をするうえで、特に意識して摂取すると花粉症改善の効果が期待できると言われている栄養素と食材をご紹介します。

- EPA・DHA：アジ、サバ、マグロ、カツオなど  
青魚などに豊富に含まれている不飽和脂肪酸です。アレルギー症状を抑える働きがあるといわれています。
- ビタミン類：緑黄色野菜、いちご、きのこ類など  
特に免疫機能がスムーズに働くために欠かせないビタミン B6、抗酸化作用のあるビタミン A・C・E の摂取がおすすめです。
- 乳酸菌：ヨーグルト、ナチュラルチーズ、粕漬けなど  
腸内環境を整えると、アレルギーに反応しやすい体質の改善が出来ると言われています。



## 村の行事 (2/15 ~ 3/17)

月日	曜日	行事予定	場所・時間・備考
2月15日	水	乳幼児健診	いずみ館 13:30 ~ 15:00
2月18日	土	第2回東峰村将棋大会	いずみ館 9:20 ~ 12:30
2月26日	日	第10回東峰村農林業振興大会	いずみ館 9:00 ~
3月1日 3月7日	水 火	春の火災予防週間	
3月4日	土	東峰 Jr. みらい塾 (プラネタリウム見学)	
3月5日	日	模擬火災訓練 (予定)	
3月5日	日	春の群が〜る♡ フェスタ	村民センター 10:00 ~ 15:00
3月11日	土	東峰学園中学部卒業式	
3月17日	金	東峰学園小学部卒業式	

## 在宅医表 (2・3月) ※      (色つき枠) は外科担当の病院になります。

甘木 朝倉 在宅 当番 医表	当番日	病医院名	所在地	TEL	病医院名	所在地	TEL
	19日(日)	富田小児科医院	馬場	22-2036	石井外科クリニック	杷木	63-3772
	26日(日)	朝倉健生病院・内科系	水町	22-5511	◎甘木中央病院・外科系	三福町	22-5550
	5日(日)	◎山鹿医院	杷木	62-0501	久保山脳神経外科医院	柿原	24-1711
	12日(日)	◎武井医院	馬田	22-2300	太刀洗病院・内科系	筑前	22-2561
休日夜間急患センター内科・外科・小児科 (朝倉医師会病院内) 23-0077 (※特定健診は◎の医療機関で受けることができます。事前に電話予約をしてください。)							

歯 科	当番日	病医院名	所在地	TEL	当番日	病医院名	所在地	TEL
	19日(日)	古賀歯科医院	牛鶴	22-2988	5日(日)	島添歯科医院	池田	62-1180
	26日(日)	篠崎歯科医院	甘木	22-3276	12日(日)	辻歯科医院	甘木	22-6438

日 田 地 区 在 宅 当 番 医 表	当番日	病医院名	所在地	TEL	病医院名	所在地	TEL
	19日(日)	岩尾病院	淡窓	22-6161	原病院	三本松	22-7151
	26日(日)	佐藤内科医院	田島	22-1170	五反田病院	若宮町	23-8386
	5日(日)	膳所医院	本町	22-3292	堀田クリニック	新治町	22-2662
	12日(日)	下飛田小児科	中央1	24-1148	大河原病院	隈2	22-3131
※注意事項 1. 診察時間は午前9時から午後5時までです。 2. 急患に限ります。 3. 往診はしません。 ※救急指定病院 ○日田中央病院 TEL:23-3181 ○聖陵岩里病院 TEL:22-1600 ○一ノ宮脳神経外科病院 TEL:24-6270 ○済生会日田病院 TEL:24-1100 ※お問合せ 日田市役所 TEL:23-3111 (午後5時以降は TEL:23-0099) 【市外局番 :0973】							

※日時等、変更になる可能性があります。事前に電話で確認してください。