

村の行事 (3/16 ~ 4/15)

月 日	曜日	行 事 予 定	場 所・時 間・備 考
3月16日	土	東峰中学校卒業式	東峰学園体育館 9:30 ~
3月17日	日	第8回東峰村文化協会発表会	いずみ館 9:30 ~
3月18日	月	東峰小学校卒業式	東峰学園体育館 9:30 ~
3月22日	金	東峰学園 修了式	東峰学園体育館
3月23日	土	美星保育所 卒園式	美星保育所
4月5日	金	東峰学園始業式・離任式・赴任式	東峰学園体育館
4月7日	日	東峰村消防団 入退団式	村民センター 10:00 ~
4月10日	水	東峰学園 入学式	東峰学園体育館
4月13日	土	・岩屋まつり ・岩屋まつりウオーキング	・岩屋神社 ・JR 岩屋駅~岩屋神社周辺
4月14日	日	東峰村長選挙及び 東峰村議会議員補欠選挙	村内各投票所

在宅医表 (3・4月)

甘木朝倉在宅当番医表	当番日	病 院 名	所 在 地	TEL	病 院 名	所 在 地	TEL
	20日(水)	富田小児科医院	馬場	22-2036	太刀洗病院・内科系	筑前	22-2561
	24日(日)	しのくま整形外科クリニック	筑前	42-6021	◎重松医院	杷木	62-0721
	31日(日)	◎まつぎクリニック	堤	22-1066	◎朝倉健生病院・外科系	水町	22-5511
	7日(日)	◎宮田クリニック	筑前	22-3331	福嶋医院	横大	22-3116
	14日(月)	◎山鹿医院	杷木	62-0501	◎香月病院・外科系	下浦	22-6121
休日夜間急患センター内科・外科・小児科 (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。)							
日田地区在宅当番医	当番日	内 科 (市外局番:0973)			外 科 (市外局番:0973)		
	20日(水)	日野内科	天神町	23-6009	秋吉病院	豆田町	23-0808
	24日(日)	松浦クリニック	中央1	24-4155	大河原病院	隈2	22-3131
	31日(日)	福田医院	清岸寺	22-1648	原病院	三本松	22-7151
	7日(日)	聖陵花月クリニック	清水町	27-5050	城谷病院	元町	23-6115
	14日(月)	河津内科呼吸器科	石井町	23-8123	五反田胃腸科外科病院	若宮町	23-8386
※注意事項 1. 診療時間は午前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 TEL23-3181 ○聖陵岩里病院 TEL22-1600 ○一ノ宮脳神経外科病院 TEL24-6270 ○済生会日田病院 TEL24-1100 ※問い合わせ先 日田市役所 TEL23-3111(午後5時以降は TEL23-0099) ※ (色つき枠) は外科担当の病院になります。							

今月の納税

●税目 国民健康保険税 第9期

●納期限 4月 1日 (月)

●口座振替日 3月 25日 (月)

東峰村ごみ収集量 (平成25年2月分) (kg)

種 別	当月分	前月分	増減
可燃ごみ	30,960	36,350	▲ 5,390
資源ごみ	7,500	4,080	3,420
粗大ごみ	2,420	970	1,450
合 計	40,880	41,400	▲ 520

保健師からのお知らせ

3月は「自殺対策強化月間」です。

眠れていますか？

不眠は病気ではないと考えていませんか？

長引く不眠は、うつ病が原因となっていることがあります。

うつ病は、ひどく気分が落ち込んだり、物事に対する興味や関心を失ってしまったりする病気です。病気が進行すると絶望感に襲われ、最悪の場合、自殺に追い込まれてしまう事もあります。



◆チェックしてみましょう うつ病のサイン◆

- 疲れているのに、2週間以上眠れない日々が続いている。
- 食欲がなく、体重が減った。
- 毎日の生活に充実感がない。
- これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった。
- 以前は楽にできていたことが、今はおっくうに感じられる。
- 自分が役に立つ人間とは思えない。
- わけもなく疲れたような感じがする。

上記2つ以上当てはまり、それが2週間以上続く場合にもうつの可能性を考えて医療機関や保健所などにご相談ください。

具体的な相談機関は、2月の文書配布により全戸にご案内しています。

うつ病と食事の関係「うつ病を予防するには何を食べたら良いですか？」

→特定の食品で確実に予防できるものはありません。

ただ、いくつか食事や食べ物とうつ病などの関係が分かっていたものがありますので、ご紹介します。

1. セロトニンの働きを助ける食べ物をとるようにする。

セロトニンは、脳内物質であり、少なくなったり、働きが悪くなったりするとうつ病になるといわれているものです。

①さんまやイワシなどの青魚に含まれるDHA（ドコサヘキサエン酸）

などビタミンB6・ビタミンB12を多く含む食べ物



②ブロッコリーやホウレン草、アスパラガス、大豆など葉酸を多く含む食べ物

2. 生活習慣病予防につながる食生活が大事

糖尿病などがあると血管障害を起こしやすくなり、うつ病など精神疾患にもつながりやすいことも最近分かってきました。

①バランスを考えた食事をする。

②野菜や食物繊維を多く含む食品を多くとるようにする。

③自分の体格や活動量にあった食べ方をする。



3. すでにうつ病の症状が現れているときは、医療機関へ・・・

食事は一部うつ病の予防につながっていると書いてきましたが、あくまでも治療ではありません。手遅れにならないうちに受診をしましょう。

フォト ギャラリー

■二分の一成人式



■東峰学園立志式

