

東峰 Jr. みらい塾 ～閉講式と昔遊び～

3月8日(土)児童18名と大人15名が参加し、Jr. みらい塾閉講式と昔遊びを行いました。まず、自然公園で宝探しや学年対抗の大縄飛び、個人対抗戦の羽根つき、こま回しなどの昔遊びをしました。学年対抗や異学年の交流で昔遊びは大変盛り上がり、みんなで楽しく遊べました。

閉講式では、12回休まず参加した児童6名の皆勤賞表彰と塾長さんからのあいさつで、無事に25年度のJr. みらい塾が閉講しました。

1年間お手伝い頂いた委員と保護者の皆様本当にありがとうございました。

26年度も、いろいろな楽しい体験ができる計画をしていきます。



▲ 昔遊びって楽しいね



▲ はいっ!跳んで～



▲ 皆勤賞!頑張ったね

アクロスレインボーコンサート ～音楽の素晴らしさと感動を～

3月16日(日)いずみ館において、文化協会発表会と併せてアクロスレインボーコンサートを開催しました。

今回は和洋楽器アンサンブル(三味線・ヴィオラ・横笛・パーカッション)で、四季を感じる楽曲が多く、音楽の素晴らしさに感動したミニコンサートでした。



歴史講座

3月9日(日)小石原地区を中心に、公民館歴史講座を開催しました。受講者は12名で、東峰村教育委員会の文化財調査員の日高正幸さんを講師に、現場に出向いて説明を受けました。松尾城跡から一本杉2号古窯跡(こようせき)へ行った後、行者の森を歩きながらフィールドワークを行いました。一本杉2号古窯跡では、小石原焼のルーツでもある中野焼の始まりについてや、行者の森では「森の巨人たち百選」に選ばれている「大王杉」をはじめ、深仙宿(しんせんしゅく)に群生する巨大杉に囲まれて、心が洗われるようでした。今回の歴史講座では、初めての方もそうでない方も色々な事を学ぶことができました。

今後も村の歴史について講座を計画します。地元の歴史を学んで、東峰村の魅力をもっと再発見しませんか。

『らぶすぽ東峰』次回予告

総合型地域スポーツクラブ

らぶすぽの活動	場所	日時	備考
ニュースポーツ教室	村民センター	4月28日(月) 19:30～	フロアカーリング(予定)
健康体操『ヨガ教室』	いずみ館 多目的ホール	5月14日(水) 19:30～	会員500円、非会員1000円 ※マットはこちらで準備します。

ひ ろ ば

あじわい学級 ～健康体操～

3月13日(木) いずみ館において、健康運動指導士でヨガやエアロビックダンスのインストラクターの白石 温子さんを講師に迎え健康体操を実施しました。

意識的に、へそから9cm程下の臍下丹田(せいかたんでん)と呼ばれる部分に力を入れ、肩を下ろして姿勢を正しく作ることが体力作りにつながるということでした。

学級生は、笑いありで楽しく汗を流し、健康づくりできました。



女性学級 ～レザークラフト体験～

3月19日(水) 小石原公民館において、小石原地区皿山の柳瀬革工房の柳瀬 弘光さんを講師にレザークラフト体験でキーホルダー作りを行いました。

柳瀬さんに革職人としての思いを語っていただき、和やかな会話をはさみながら、牛と豚の革を貼り合わせ、パンチング、糸で縫い合わせ、刻印、チェーン付けの手順で行ないました。使いこんで味がでる革製品のように学級生の皆様との繋がりにも深みが増すようになればと思います。



25年度の振り返りとして学級でアンケートを実施しました。(結果一部抜粋)

【あじわい学級】

- 外出することがないので学級が楽しみ
- 茶道・礼儀作法等続けてほしい、初めての正式な体験だった
- 宝珠の郷訪問(ボランティア)良い慰問ができた

【女性学級】

- エコ手芸・フラワーアレンジメント・博多人形絵付け・レザークラフトが楽しかった
- 健康レクササイズ(体操)大変良かった
- 人と会う機会が少ないので参加したい

平成26年度も各学級でいろいろな楽しい学習を計画します。

皆さんで楽しく"生涯学習"しませんか!

乳幼児学級 ～親子クッキング～

3月20日(木) いずみ館において、Misato 食育サロンの古賀美里先生を講師に「親子クッキング」を開催しました。

0歳児から一緒に料理をということで、おんぶされた乳幼児やお母さんのお手伝いをする幼児までおり、にぎやかな雰囲気の中学級が行われました。

今回は、野菜が苦手な子供の為に、トマトやブロッコリーのゼリー寄せ、人参のクッキー、苺とみかんで作る酢飯のフルーツ寿司の3品を作りました。フルーツ寿司は酢独特の酸味がフルーツの甘酸っぱさでまろやかになり、子ども達もぱくぱくと食べていました。調理で使った野菜は他でも代用できることと、今回使われた野菜や果物の栄養について学ぶことができ、よい食育の学習会になりました。



★県の指定文化財になりました★

【県史跡 次郎坊太郎坊磨崖仏群】 ※表紙写真

次郎坊太郎坊磨崖仏群は、西福井地区のメガソーラーを設置しているボタ山跡地近くの崖面にあります。現在は、高所にあるため、直接中を見ることは困難ですが、昭和49年に村道工事をするまでは、現在より2mほど高い位置に旧道があり、容易に参拝することが出来たそうです。次郎坊太郎坊磨崖仏の伝説では、鎌倉時代正和年間（1312～1317年）のこと、父の仇を捜す刀鍛冶の太郎・次郎の兄弟が、福井村に来て刀鍛冶に励んでいました。そこで敵と遭遇し敵討ちを挑み、返り討ちにあい殺されてしまいました。その子孫が供養のためにこの磨崖仏を彫ったと伝えられています。

崖面に「龕（がん）」と呼ばれる長方形にくり貫かれた5つの穴があり、中央に位置する幅120cm、奥行き30cmのには、奥に釈迦如来（しゃかにょらい）、文殊菩薩（もんじゅぼさつ）、普賢菩薩（ふげんぼさつ）の釈迦三尊像、両側の壁に二体の僧像が配置されています。龕の左右には二体一對の尊像、および胎蔵界大日如来や薬師如来、阿弥陀三尊を表す梵字種字（ぼんじしゅじ）が彫られています。その他の龕は、五輪塔や供物等を置くためのものと思われます。中央の龕の左右の壁には梵字種字が彫られており、左側の梵字種字の間には、「正和（しょうわ）」（1312～1317）の紀年銘が確認できます。尊像の表現や梵字種字の彫りからも鎌倉時代後半から南北朝期のものと考えられ、紀年銘とも一致し、この他にも「弐」の可能性のある文字、「大願」の文字が確認できます。

古代・中世の磨崖仏は福岡県では類例が少なく、稀少価値が高く、また、中世山岳信仰の実態を知る資料としても重要であるということで平成26年3月3日に福岡県史跡として指定されました。今後は、保存のための整備を行う予定です。

◆東峰村水源地域活性化プロジェクト委員募集！

東峰村の若い世代の柔軟で自由な発想と実行力のある方を募集します。旧小石原小学校を活用した移住・交流による地域の活性化の検討や移住・交流の拠点となる施設の検討、東峰村に移住し生活するための支援策の検討、地域資源を生かした交流体験事業の企画運営を行うプロジェクト委員を募集します。

■応募資格 東峰村内在住または勤務の20歳～50歳までの方。

■プロジェクト委員の役割

- (1) 水源地域の移住・交流による地域活性化の検討
- (2) 水源地域の移住・交流の拠点となる施設の検討
- (3) 水源地域の東峰村に移住し生活するための支援策の検討
- (4) 水源地域の地域資源を活かした交流体験事業の企画運営
- (5) 東峰村水源地域活性化プロジェクト委員会で検討すべき事項

※小石原川ダム建設に伴う水源地域整備事業に反映させる検討と活動を行います。

■任 期：平成27年3月31日まで

■募集締切：平成26年5月9日（金）

■問い合わせ・応募先

東峰村役場企画振興課 担当：ダム対策係 小野 電話 0946-74-2311（代表）



暮らし情報 4・5月



○平成26年度第1回危険物 取扱者試験

- 試験日：6月15日(日)
- 会場：福岡地区、北九州地区、筑後地区、筑豊地区の4会場
- 郵送受付開始：4月18日(金)
- 締切日：5月2日(金)
受験願書は消防本部予防課又は各分署、出張所に準備しています。
- 電子申請受付開：4月15日(火)
- 締切日：4月29日(火)
詳しくは社団法人消防試験研究センターのホームページをご覧ください。
- 受験準備講習会：5月15日(木)
5月9日(金)までに消防本部予防課に申し込んでください。
- 問い合わせ先：甘木・朝倉消防本部 予防課
電話 23-2752



○福岡県立久留米高等技術 専門学校 訓練生募集

- 訓練科名
 - ①ガーデンプランニング科
(6ヶ月課程：定員15名)
 - ②介護職員初任者研修科1期
(3ヶ月課程：定員24名)
 - ③Webデザイン初級科
(3ヶ月課程：定員20名)
 - 応募資格
 - ①③離転職者等で転職・再就職を希望する人
 - ②雇用保険受給資格者、又は公共職業安定所から受講推薦を受けることができ、訓練を受けて関係職種へ就職を希望する人。
- ※ただし、看護師、准看護師、介護福祉士、ホームヘルパー2級以上(3級は応募可)、ケアマネジャー(介護支援専門員)、社会福祉士、精神保健福祉士、保健師等の関係免許。資格をお持ちで

ない人、又は介護職員基礎研修課程、介護職員初任者研修課程、介護職員実務者研修課程等の修了者でない人に限ります。

- 募集期間：①②③ともに
4月1日(火)～4月30日(水)
- 試験日
 - ①5月13日(火)、②5月14日(水)、③5月15日(木)
- 訓練期間
 - ①6月5日(木)～11月28日(金)
 - ②③ともに6月6日(金)～9月5日(金)
- 訓練実施場所
 - ①久留米市植木農業協同組合
 - ②久留米地域職業訓練センター
 - ③株式会社佐賀電算センター
- 試験会場：福岡県立久留米高等技術専門学校
- 選考方法：①②③とも筆記試験、面接
- 経費：受験料及び授業料は無料
(ただし、入校時に教科書代等の経費が必要です。)
- 申し込み：本人住所管轄の公共職業安定所
- 問い合わせ：福岡県立久留米高等技術専門学校
電話0942-32-8795
FAX0942-32-8793

○平成26年度県政モニター募集

- 応募資格
 - 県内在住の18歳以上の人
(平成26年4月1日現在)
- ※国・地方公共団体の議員、常勤の公務員、平成24・25年度県政モニター経験者を除く
- 任期：平成26年6月下旬(予定)
～平成27年3月31日
- 謝礼：活動状況に応じて図書カードを進呈
- 募集期間：4月1日～6月2日(消印有効)
- ※応募方法など、詳しくはお問い合わせください。(応募ハガキは市町村窓口、県庁、県総合庁舎、アクロス福岡文化観光情報ひろば等で配布)
- 申込・問合せ先
福岡県県民情報広報課広聴係
電話：092-643-3103



○福岡法務局朝倉支局 無料法律相談

福岡法務局朝倉支局において、弁護士（法テラス福岡）による法律相談を実施します。相談は無料で、秘密は固く守られます。

■日 時：5月15日（木）13:00～16:00

■場 所：福岡法務局朝倉支局相談室
（朝倉市菩提寺 480-6）

■相談時間：1人30分

■定 員：6人 ※申込先着順

■申込方法：電話により予約

（午前8時30分～午後5時15分）

※資力基準を満たす人を対象としますので、申込時に収入などをお尋ねします。

※上記日以外にも午前8時30分から午後5時15分まで、常設人権相談所を開設しています（土日祝日は除く。）

■申込・問い合わせ先

福岡法務局朝倉支局

電話：0946-22-2455

FAX：0946-22-0676

○26時間 司法書士による女性の ための無料法律相談会

■内 容：借金問題、金銭トラブル、悪質商法、生活保護、離婚、DV等の相談に応じます。（但し、司法書士の業務に関するものに限ります）。秘密は固く守られますので安心してご相談ください。

■電話相談：4月26日（土）10:00～
4月27日（日）12:00（26時間）

■面談相談

4月26日（土）10:00～16:00 福岡市内

4月27日（日）10:00～12:00 福岡市内

■相談電話番号：092-7249505

■面談予約電話番号

092-741-0997（平日9:00～17:30）

上記以外の時間帯には、電子メールにて①ご氏名②電話番号③連絡の付く時間帯をご連絡ください。後日、折り返しお電話して面談日時を決めます。

電子メールアドレス :maruo@ofuji-office.jp

■面談予約締切日：4月18日（金）

■主催：福岡県青年司法書士協議会

■問合せ先：電話 092-741-0997（担当 丸尾）

○「憲法週間」無料法律相談

【筑後部会】

■日 時：5月9日（金）13:00～16:00

■会 場：筑後弁護士会館

■受 付：電話予約制・定員40名程度

筑後弁護士会館にて4月21日（月）午前9時より受付。ただし定員になり次第締切り。（予約：0942-30-0144）

【筑豊部会】

■日 時：5月12日（月）13:00～16:00

■会 場：飯塚法律相談センター

■受 付：電話予約制・定員12名

飯塚法律相談センターにて4月25日（金）午前9時より受付。ただし定員になり次第締切り。（受付電話番号：0948-28-7555）

○日曜街かど労働相談会

■内 容：個別相談ブースでの面接相談（相談無料・予約不要・秘密厳守）

■日 時：5月18日（日）10:00～18:00

（相談内容により弁護士相談も行います。ただし、15:00～17:00）

■相談会場：西鉄久留米駅 2階
エマックス・クルメ前

■問合せ先

福岡県筑後労働者支援事務所

電話 0942-30-1034



○不正大麻・けし撲滅運動 —きれいなけしの花にご用心—

きれいなけしの花を見かける季節になりましたが、けしには植えて良いものと、悪いものがあります。

植えてはいけないけしの特徴

- ・草丈が大きく、開花期は1m以上になる。
- ・全体が白っぽい緑色をしている
- ・茎にほとんど毛がない。
- ・茎を抱き込むように葉が生えている。
- ・葉が大きく長楕円形で、まわりの切れ込みが浅い。等

このようなけしを見かけた人は、北筑後保健福祉環境事務所（電話 0946-22-4185）又は警察署までご連絡ください。

保健師からのお知らせ

私の日ごろの血圧値は？ ～自分の血圧値を知ろう～



東峰村では、40歳～75歳未満の国民健康保険被保険者に『特定健診』を実施していますが、健診で血圧測定をして180 / 100 mmHgもあり、そのとき初めて自分の血圧が高いと分かった人もいました。

正常血圧の基準値		
	収縮期	拡張期
家庭で測定	125未満	80未満
高血圧の診断基準		
	収縮期	拡張期
病院で	140以上	90以上
家庭で測定	135以上	85以上
降圧治療の対象		

血圧には、収縮期血圧(上の血圧)と拡張期血圧(下の血圧)があります。収縮期血圧は、心臓が収縮して血液を送り出したときの血管への圧のことで、拡張期血圧は、心臓が血液を送り出した後の血管が元の太さに戻るときにかかる圧のことです。

私達の血圧は、常に一定というわけではありません。だいたい1日で50 mmHgくらい変動すると言われています。普段180 mmHgの人が50 mmHg増えると、血管が破れて倒れたりする危険性が高まります。中でも、血圧が高い状態に弱い臓器が、脳と腎臓、心臓です。高血圧は、脳卒中や心筋梗塞、腎臓の病気にかかる危険性を高めます。

血圧は、1回の測定では判断できません。家庭で測定した血圧は正常なのに、病院で測定した血圧は高くなる「白衣高血圧」や、反対に、家庭で測定した血圧が高くなる「仮面高血圧」の場合があります。

また、昼間の血圧が正常な人でも、早朝に血圧が高くなる「早朝高血圧」の場合があります(正常血圧の場合は、起床前後に穏やかに上昇)。**仮面高血圧や早朝高血圧は健診だけでは発見されにくいので、家庭でも血圧を測定し、日ごろの血圧の状態を把握しましょう!!**

(1) 血圧計の選び方



(2) 測定のタイミング

…1日2回(朝・夜)

(3) 家庭血圧の基準値

…《65歳未満》125/80mmHg未満、
《65歳以上》135/85mmHg未満。
※ただし、糖尿病や腎障害がある場合は、厳格な降圧目標が決められ、この基準は用いられません。

測定値は記録して、
『主治医』に見てもらいましょう!!
高血圧が続く、または過剰な降圧がみられる場合、主治医が降圧剤の種類を変えたり、増量・減量したりするための大切な判断材料となります。

測定のタイミング

- 1日2回(朝・夜)行う

朝

- ・起床後1時間以内
- ・トイレに行ったあと
- ・朝食の前
- ・薬をのむ前

夜

- ・寝る直前
- ・入浴や飲酒の直後は避ける

家庭で血圧を測定する場合には、上にあげた条件のもとで行うことが大切。朝は4つの条件を守るようにする。夜は、入浴や飲酒の直後は避け、必ず寝る直前に測るようにする。

測定するときのポイント

いすに座って1～2分たってから測定する

座ったばかりだと、血圧が安定していないことがある。測定時には、腕の力を抜いて、リラックスすることも大切。

カフは心臓と同じ高さで測定する

カフが心臓よりも低い位置だと、「数値が低くなる」など、不正確になる場合がある。

薄手のシャツ1枚なら着たままでもよい

カフは素肌に直接巻きつけたほうがよいが、薄手のシャツ1枚くらいなら、着たまま測定してもよい。

《参考》日本高血圧学会
高血圧治療ガイドライン 2009