



## ○ 8020 高齢者よい歯の表彰 応募者募集

朝倉歯科医師会では平成4年度より、満80歳以上で20本以上自分の歯が残存している方を、会員の歯科医院から推薦し表彰しています。

あなた自身や、ご家族・お知り合いに該当者がいらっしゃる場合、かかりつけあるいは最寄りの歯科医院に、応募したい旨をお申し出いただき検診を受けて下さい。

年齢が高く、健全歯の数が多い方を各歯科医院から推薦し、表彰いたします。表彰者には金杯と表彰状が授与され、本会ホームページでも紹介される予定です。

また、表彰者の中から2名の方を福岡県歯科医師会主催の「高齢者よい歯の表彰」の表彰者として、本会より福岡県歯科医師会へ推薦します。

■応募資格：3月31日までに満80歳以上になられ、ご自分の歯が20本以上残っておられる方

■応募期間：3月1日～31日

■受付窓口：朝倉歯科医師会会員の各歯科医院の受付

■表彰式：6月6日（日）ピーポート甘木 <8020運動>

厚生労働省と日本歯科医師会では「8020運動」というキャンペーンを展開しています。

“8020”は“ハチ・マル・ニイ・マル”と読み、平成元年、厚生省（現・厚生労働省）と日本歯科医師会が提唱し、自治体、各種団体、企業、そして広く国民に呼びかけてきました。「80歳になっても20本、自分の歯を保ちましょう」というこの働きかけは、一生自分の歯で楽しい食生活と健康な日常生活を得る事を目標に、子供のころからの正しい口の中の手入れと、青年期の自己管理の重要性を打ち出しているものです。

## ○ 福岡県立柳河特別支援学校視覚障害教育部門幼稚部入学者募集及び教育相談のお知らせ

### 1 幼稚部入学者募集

■対象：両眼の視力がおおむね0.3未満。または、視力以外の視機能障害が高度で、拡大鏡等を使用しても通常の文字、図形等を読むことが困難な程度の人。原則県内に在住の方。

平成18年4月2日～平成19年4月1日生まれ。（編入学の場合）

平成16年4月2日～平成18年4月1日生まれ。

■募集期間：2月1日（月）～12日（金）

■検査日：3月1日（月）

■問合せ先：電話：0944-73-2263（齊藤）

### 2 教育相談

■日時：月～金（土日祝日を除く）、8:30～17:00

■内容：見えにくさや見え方について、見えにくさからくるお子様の発達・学習、生活に係る支援など。

■対象：0歳から大人まで。

■費用：相談無料（教材等実費負担）

■連絡先：0944-73-2263（田中佳世子）



## ○ 若者の就職をサポート！ セミナー&個別相談

■日時：1月27日（水）13:00～17:00

■場所：朝倉市総合市民センター  
（朝倉市甘木198-1）

■内容：

①就職活動実践セミナー <13:00～15:00>

自分に合う仕事の見つけ方、応募書類作成のポイント、面接の受け方など

②個別就職相談会 <15:00～17:00>

※セミナーのみ、個別相談のみの参加もOKです。

■対象：概ね40歳未満の就職を希望する若者 30名

■参加費：無料

■募集締切：1月25日（月）

■問合せ先：福岡県若者しごとサポートセンター  
電話：092-715-7171

## ○ 多重債務相談窓口のご案内 多重債務の方々からの相談を受付けています。（相談無料）

福岡財務支局では、自らの収入で返済しきれないほどの借金を抱えてお悩みの方々から相談に応じ、相談者の抱える借金の状況等をお聞きするとともに、必要に応じ、弁護士・司法書士などの専門家に引き継ぎを行います。

相談対応が可能な時間、連絡先などは以下のとおりとなります。

お気軽にご相談ください。（電話相談・面談可）

■対応時間：月～金（年末年始及び祝祭日を除く）

■連絡先：福岡財務支局（多重債務者向け相談員）

電話：092-411-7291（直線）

福岡市博多区博多駅東2丁目11番1号

（福岡合同庁舎本館4階）

<http://www.mof-fukuoka.go.jp/tajusaimu>

## ○無料・日曜遺言公証法律相談

- 相談担当：日田公証役場公証人
- 予約制：平日に事前電話受付します。  
電話：0973 - 24 - 6751
- 相談日：(原則日曜日)  
1月17・24日 2月7・21日 3月7・14日  
上記の相談日が満杯となった場合、できる限り平日にも予約制で、無料相談に応じています。
- 場所：日田公証役場  
(市役所前交差点角・第2光ビル2F)
- 相談内容：遺言のほか、相続、高齢者等の財産管理、土地・建物の賃貸借・売買、金銭貸借、離婚、尊厳死宣言、会社定款など
- 開催時間：9:00～17:00(1組約50分)

## ○調停協会心配事相談会

- 日時：2月12日(金)10:00～15:00
- 場所：甘木・朝倉市町村会館 1階 会議室  
朝倉市甘木873-3
- 主催：甘木調停協会
- 相談内容：家庭内・親族間問題、多重債務・近隣紛争など
- その他：無料・予約不要
- 問合せ先：甘木調停協会(甘木簡易裁判所内)  
電話：22-2113

## ○養育費等に関する無料相談会

- 福岡県内(福岡市・北九州市を除く)にお住まいの母子家庭のお母さんや離婚を考えておられる方を対象に、家族問題の専門家(元家庭裁判所調査官)による無料相談会を開催します。
- 定員は40名で、お申し込み順の予約制です。
  - 託児もできますので、お気軽にご相談ください。
  - 日時：1月23日(土)10:00～16:00
  - 場所：クローバープラザ 5階 506号会議室  
春日市原町3丁目1番7号
  - 問合せ先：福岡県母子家庭等就業・自立支援センター  
電話：092-584-3931



## ○網膜色素変性症の方と家族のつどい

- 北筑後保健福祉環境事務所では網膜色素変性症の方と家族のつどいを開催いたします。
- 今後のよりよい生活のために、社会資源や福祉機器の紹介等、日常生活を送る上で役立つことについて、講師の先生にわかりやすくお話いただきます。
- また、交流会では日頃、考えておられることやご

意見をお聞かせください。  
皆様の参加をお待ちしています。

- 内容：  
1) 講演：「網膜色素変性症の方のために役立つ社会資源について」  
講師：福岡県難病相談・支援センター  
難病相談支援員 吉村 裕子 氏
- 2) 交流会  
日時：1月22日(金曜日)13:30～15:30  
場所：朝倉総合庁舎 2階 大会議室  
朝倉市甘木2014-1
- 対象者：網膜色素変性症の患者さん・家族及び関係者
- 参加費：無料
- 定員：40名程度
- 申し込み：お電話またはFAXで1月20日(水)迄に、お申し込みください。
- 申し込み・問合せ先：  
福岡県北筑後保健福祉環境事務所  
健康増進課(担当：岩下・永岡)  
住所：朝倉市甘木2014-1  
電話：0946-22-3964  
難病ホットライン：0946-22-3984  
FAX：0946-24-9260

## ○風おこしフォーラム パート20 男女共同参画でまちづくり 地域に活かそう あなたの力

近年、地方分権、地域協働と言われています。住み良いまちづくりには、だれもが自主的・主体的に関わり、自分たちのまちは自分たちの手で築いて行くことが大切です。

私たち一人一人に何ができるか、住みよいまちづくりのヒントを一緒に見つけましょう!

- 日時：1月24日(日)13:00～16:00
- 会場：朝倉地域生涯学習センター2階会議室  
(旧朝倉町役場横)
- 内容：  
★第1部 活動報告 13:10～  
・田舎いい仲東峰  
・朝倉市男女共同参画地域づくり実行委員会  
・筑前町男女共同参画地域づくり実行委員会
- ★第2部 講演  
講師：萩原なつ子さん  
(立教大学大学院21世紀社会デザイン研究科教授)
- 問合せ先：生涯学習をすすめる甘木朝倉女性会議  
電話：22-1413(石井千尋)

村の行事 (1/9 ~ 2/1)			
月日	曜日	行事予定	場所・時間・備考
1月8日	金	・始業式 ・百人一首大会	・宝珠山小学校、小石原小学校、東峰中学校 ・東峰中学校 武道場 10:30 ~
1月9日	土	山村留学 冬の体験会 (10日まで)	小石原小学校、喜楽来館
1月10日	日	平成22年 東峰村消防出初式	東峰中学校 10:00 ~
1月15日	金	わくわくヘルスアップ教室	いずみ館 13:30 ~ 15:00
1月19日	火	地震避難訓練	小石原小学校
1月22日	金	筑後地区音楽祭 (小石原小学校)	石橋文化ホール (久留米市)
1月28日	木	給食感謝集会	宝珠山小学校 多目的ルーム 11:40 ~
1月29日	金	農業者申告相談会	いずみ館 研修室 14:00 ~

## 在宅医表 (1月)

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
	10日(日)	火野坂医院	筑前	42-2016	甘木第一クリニック	頓田	24-5151
	11日(月)	星野医院	持丸	21-0132	森山内科医院	杷木	62-0111
	17日(日)	宮野診療所	朝倉	52-3011	朝倉健生病院	水町	22-5511
	24日(日)	本田脳神経外科クリニック	筑前	21-8105	富田内科医院	横内	24-0330
	31日(日)	やすなが内科胃腸科医院	庄屋	22-2050	熊本医院	十文字	22-3101
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							
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)		
	10日(日)	桂林胃腸科循環器科病院	城町1	22-1231	原病院	三本松	22-7151
	11日(月)	若宮病院	南元町	22-7171	城谷病院	元町	23-6115
	17日(日)	麻生小児科医院	淡窓2	24-2323	五反田胃腸科外科病院	若宮町	23-8386
	24日(日)	坂東小児科	誠和町	22-3300	堀田クリニック	新治町	22-2662
	31日(日)	隈診療所	隈1	22-0033	秋吉病院	豆田町	23-0808
※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) ※ <span style="border: 1px solid black; padding: 0 5px;"> </span> (色つき枠) は外科担当の病院になります。							

## 人の動き

東峰村 (平成21年11月末現在)		前月比	あさくら地域 (平成21年11月末現在)		前月比
人口	2,634	0	人口	90,607	-7
男	1,222	-4	男	42,781	-16
女	1,412	4	女	47,826	9
世帯数	940	2	世帯数	30,888	37

### 今月の納税

- 税目 村県民税 第4期
- 国民健康保険税 第7期
- 納期限 2月 1日 (月)
- 口座振替日 1月25日 (月)

### 東峰村ごみ収集量 (平成21年11月分) (kg)

種別	当月分	前月分	増減
可燃ごみ	32,920	38,720	-5,800
資源ごみ	3,870	5,830	-1,960
粗大ごみ	660	150	510
合計	37,450	44,700	-7,250





# 保健師の健康講座



## 冬はお風呂とトイレにご注意を

### <なぜ冬になると病気になりやすいのでしょうか？>

冬に発症しやすい病気のうち、最も重大なものとして血管障害（心筋梗塞・脳卒中）が挙げられます。これらの原因の1つは、寒い環境そのもの、あるいは室内外の気温差が刺激になって脳や心臓へ負担がかかった結果、脳や心臓の血管が収縮することで血圧が急上昇したり、あるいは血液の流れが悪くなったりするためです。

これらの病気が元となる冬の突然死は、特に午前中の寒い時間帯に起こりやすいという特徴があります。こうした理由から体を冷やさないようにすること、あるいは温度差の小さい環境を保つことが対策になります。まずは家庭の中でも温度変化が起こりやすい場所について考えてみましょう。

### 1. お風呂編

#### ～ 持病のある場合、一番風呂はなるべく避けましょう ～



脱衣所から浴室に入ったとき、一番風呂だと浴室の温度が低すぎて、体にとってはあまりよくない環境であることがあります。

しかも、湯船から洗い場に出たとき、温度だけでなく水圧の関係で血圧が急激に変動することがあります。すべての人に起こる現象ではありませんが、年齢が高くなると高血圧になりやすいことから、健康に不安のある人はできるだけ一番風呂は避けたほうが良いかもしれません。

#### <「一人暮らし」の方などやむを得ず最初にお風呂に入るとした場合>

- ・脱衣場あたためておく：ストーブを入れるなどして、徐々に体感温度をあげていきます。
- ・少しでも温度差をなくすために前もって浴室内の壁にお湯をかけること、あるいはお湯を張ってからしばらく経ち、浴室の湿度が上昇してある程度落ち着いてから入浴するようにしてください。

### 2. トイレ編

#### ～ 夜中から朝にかけてのトイレ ～

おしっこをしたときに体がブルブルと震えるのは、排尿によって奪われた体温を補おうとする人体の防御反応です。ところが夜中、睡眠中の人間の体温は日中に比べてすでに低下しています。寒い夜に目が覚めて、暖かい布団から出てトイレまで歩いていくうちに体は急激に冷やされ、しかも尿と一緒に体温まで奪われてしまうことも考えられます。急激な体温の変化によって自律神経のメカニズムに狂いが生じ、重大な事故を招いてしまうこともあります。

#### <対策>

- ・トイレに何回も行く原因の病気（男性は「前立腺肥大症」、女性は「過活動膀胱」など）の治療をきちんとしておく必要があります。
- ・水分はあまり控えないことが大事です。控えすぎると脳梗塞などを起こすことがあります。

### ～季節性及び新型インフルエンザ予防接種料金の助成の申請はお済みですか？～

季節性及び新型インフルエンザ予防接種料金の助成についてはチラシを配布しています。

詳しくは役場住民福祉課へお問い合わせください。

お問い合わせは

東峰村役場小石原庁舎 住民福祉課（電話：74 - 2311）

今年の干支「寅」のクラフトです。  
(東峰村レクリエーション協会 小野豊徳さん作)



先日の雪で子ども達は大喜びでした。  
(小石原地区)

