

## 昔の食卓を守る会から「ぬか床養子縁組」のお知らせ～乳酸菌の宝庫「ぬか漬け作り」はじめませんか？

乳酸菌は腸内環境を整えて体質改善してくれる作用があります。

乳酸菌は乳製品のみに含まれるわけではありません。ぬか漬けは植物性乳酸菌の宝庫です。

昔の食卓を守る会ではぬか漬けのよさを広げるために、ぬか床を「持っている人」から「持っていない人」へ継承する「ぬか床養子縁組」を企画しています。『ぬか床を分けてもらって、ぬか漬け作りに挑戦したい!』という方、この機会にぜひご参加ください。

日時：9月12日(水) 10:00～

場所：保健センターチアフルつきき

材料費：1000円(ぬか床作りも行います)

申込期限：8月30日(木)

申込・問い合わせ：保健センターチアフルつきき  
(支所・内線710)

## 精神保健福祉士による こころの健康相談日のお知らせ

毎月第1水曜日に「こころの健康相談日」を実施します。こころの悩みや不安など、精神保健福祉士が相談をお受けします。思春期の悩みや、アルコール、薬物に関する相談も受け付けます。あなた自身のことや、ご家族・ご友人など身近な人のことなど、ひとりで悩まず、話してみませんか？

日時：8月1日(水)、9月5日(水)

13:00～17:00(要予約)

場所：保健センターチアフルつきき

申込・問い合わせ：保健センターチアフルつきき  
(支所・内線710)

## チアフル健康相談のお知らせ

8月6日(月) 10:00～11:00、保健センターチアフルつききで健康相談を行います。

血圧測定、検尿などの健康チェック並びに保健師が健康に関する相談に応じます。利用を希望する方は当日会場にお越しください。健康手帳をお持ちの方は、ご持参ください。

## 豊築休日急患センターからのお知らせ ～口腔がん専門医が来ます

毎月2回、休日急患センターに九州歯科大学の口腔外科医(口腔がん専門医)が来ます。

8月の来所日：5日(日)、19日(日)

お口の中に異常のある方、心配がある方は来所ください。  
問い合わせ 豊築休日急患センター  
0979(82)8820

## 緑

### のふるさと協力隊

井上 龍太郎

No.4

築上町に来て3か月が過ぎました。この間の1か月は農業関係と夏に向けての準備がメインでした。具体的には、村上さんの畑にてキウイの摘果と薩摩芋の苗を植える作業、山崎さんのところでスイートコーンの収穫と出荷作業、芳賀さんの田んぼにて素手の除草作業、松丸の吉原自動車のイチヂク畑にて枝の誘引作業、宇留津営農組合のアスパラガスの収穫、小原の有門さんの田んぼにて稲の苗を手植え。また、農業以外では、椎田と築城のプール清掃、牧の原のキャンプ開きの手伝い、メタセの杜の手伝い、浜の宮海岸の清掃、築城カントリーの手伝い、寒田にて鶴田さんの仕事の手伝い。その他、福祉課の人達と一緒に吉富町の社会を明るくする運動に参加しました。



ここ最近、金富神楽の練習が活発になりました。7月28日の初舞台があるためです。また若い世代が増えている事も理由の一つだと思います。神楽メンバーは結構賑やかなので極力週2回参加しています。

興味のある方はぜひ金富神社まで顔を出してみてください。毎週月・金の19時から21時まで稽古をしています。また、町民劇にも参加することになりました。集まりまたは練習は、毎月の第2・第4金曜日にあります。場所は月によつて違いますが、8月は椎田駅近くのコマールにて練習をしています。現在、参加者を募集中です。興味のある方は、歳や性別、初心者は問わないのでぜひ参加してみてください。

少々宣伝みたいになっちゃいましたが、日々ストレスフリーの生活をエンジョイしています。他には家庭菜園や日々広がっている人間関係など書きたい事は様々ありますが、それはまたの機会に書きます。