

※ 在宅当番医は変更が多々ありますので、当日の新聞（筑豊版）でご確認ください。

【総合体育館開催】★ウォーキング教室（9:30～11:00）★健康体操教室（14:00～15:30）

6月

2
(日) 【当番医】清永整形外科医院
☎ 22・3440（飯塚市堀池）
第18回桂川町ゲートボール大会
8:30～（受付）全天候型ゲートボール場

4
(火) ★ウォーキング教室

6
(木) 母子健康手帳発行とお話
10:30～11:30 総合福祉センター
★健康体操教室

9
(日) 【当番医】三宅脳神経外科病院
☎ 25・5050（飯塚市楽市）

11
(火) 健康相談
13:30～14:30 総合福祉センター
★ウォーキング教室

12
(水) わんぱく教室（あそび）
10:30～12:30 総合福祉センター
業者による補聴器定期相談
13:00～14:00 総合福祉センター

13
(木) 心配ごと相談
13:00～16:00 総合福祉センター
★健康体操教室

16
(日) 【当番医】西園内科クリニック
☎ 24・9308（飯塚市小正）
第37回分館対抗バレーボール大会
8:30～（受付）総合体育館

18
(火) 鉛筆画作品展
7月7日まで 図書館フリースペース
★ウォーキング教室

20
(木) 弁護士による無料法律相談（要予約）
13:00～16:00 住民センター
★健康体操教室

22
(土) ふるさと講座 内容未定
講師：竹川 克幸氏
13:30～15:30 コダイム王塚

7月

2
(火) ★ウォーキング教室

4
(木) 母子健康手帳発行とお話
10:30～11:30 総合福祉センター
★健康体操教室

7
(日) 【当番医】おおつか眼科医院
☎ 72・2828（飯塚市長尾）

8
(月) 胃・大腸・肺・子宮・乳・前立腺がん検診
8:30～11:00 総合福祉センター

9
(火) 胃・大腸・肺・前立腺・子宮・乳がん検診
8:30～11:00 総合福祉センター
健康相談
13:30～14:30 総合福祉センター
★ウォーキング教室

10
(水) わんぱく教室（あそび）
10:30～12:30 総合福祉センター
業者による補聴器定期相談
13:00～14:00 総合福祉センター

11
(木) 心配ごと相談
13:00～16:00 総合福祉センター
★健康体操教室

13
(土) 夏のビデオ映写会
世界名作劇場「母をたずねて三千里」
14:00～15:30 図書館フリースペース

農産物直売所 けいせん とれたて村 お弁当・惣菜 販売中！

【と き】毎週日曜日 9時～12時

【ところ】けいせん とれたて村販売所

【問合先】産業振興課 ☎ 65-1106

※「ゆうパック」を始めました。米や野菜などを送ることができます。

▽眠れない夜のこと 人は心配ごとや
気懸かりなことがあると眠れないこと
があります。布団に入っても落ち着か
ず悶々とした時間を過ごすこともあり
ます。いくら考えてもどうすることも
できないと分かっていても、頭から離
れないことがあります。

原因は仕事やプライベートなど様々
ですが、私はたまに夜中の3時前後に
「ハッ」と目が覚め、その後は羊を数え
ても、目をしっかりと瞑っても眠れなく
なることがあります。そんな時は、無
理せず観念して起き上がり、今考えて
いること、悩んでいること、思いつい
たことなどを日記帳に書き込むことに
しています。不思議なことに一通り書
き終えるとすっきりした安堵感に包ま
れ、眠れるようになるものです。

内容は、嬉しいことや楽しいことは
稀で、殆どが苦悩や嫌悪、悲哀など、
個人的感情の吐き溜まりになっていま
すが、改めて読み返すと、その時々の
自分の心の有り様がよく分かります。
そして、日記帳の中にいるもう一人の
自分に想いを巡らせながら、真夜中の
静けさの中に至福の時間を感じること
もしばしばです。

想えば、その一つ一つの経験が人生
の節目と重なり、今の私を支えている
と言っても過言ではありません。

桂川町長 井上利一

* 町長室から *