

お出かけ情報

わくわく化石発掘体験

日時 5月19日(土)・20日(日)
26日(土)・27日(日)
①10時30分～ ②13時
③14時30分～
場所 町観光交流センター中庭 (雨天決行)
内容 地層には貝や植物など、たくさんの化石が眠っています。さあ、みんなで化石を発掘しよう!
対象者 子ども(4歳～高校生)～大人
定員 各回40人(事前予約制)
体験料 子ども500円 大人1,000円
持参品 軍手
(※ハンマー、ゴグルは貸出し可)
服装 汚れても良い服装でご参加ください
申込方法 電話予約により先着順で募集しています。(※当日の空きがあれば受付可)
☎ 町観光交流センター ☎282-4700

観光周遊チケット

化石発掘体験とセットで温泉や食事がオトクになる観光周遊チケット。町観光ホームページで販売中!



あんしん納税

5月分	固定資産税 軽自動車税	1期 全期
	納期日 口座振替日	5月31日(日) 5月28日(日)
6月分	町県民税 国民健康保険税 介護保険料	1期 1期 1期
	納期日 口座振替日	7月2日(日) 6月27日(日)

保健カレンダー

■乳幼児健診

健診名	日程	対象者	受付時間
4カ月児健診	6日(水)	H30.1～H30.2月生	10時
	27日(水)	H30.2～H30.3月生	
7カ月児健診	6日(水)	H29.10月生	9時
	27日(水)	H29.11月生	
3歳児健診	6日(水)	H27.3月生	13時
	27日(水)	H27.4月生	
10カ月児教室	8日(金)	H29.8月生	9時30分

■教室・相談

教室名	日程	対象者	受付時間
フッ化物塗布	6日(水)	1歳～4歳	14時30分～15時30分
	27日(水)		
身長・体重測定	8日(金)	乳幼児	13時30分～14時30分
妊婦・育児相談	随時 ※電話予約	妊婦・産婦・乳幼児	8時30分～16時30分
母子健康手帳交付	毎週月曜日 ※電話予約	妊婦	13時30分～16時30分
健康相談 (電話予約をおすすめします)	随時 ※電話予約	どなたでも	8時30分～17時15分

※会場は、すべて保健センターとなります。

☎ 保健センター(健康推進係) ☎282-1602

休日当番医

3日(日)	からしま小児科医院	小	☎235-6333
10日(日)	田上皮ふ科クリニック	皮	☎281-1112
17日(日)	小糸整形外科医院	整・リウ・リハ	☎282-0050
24日(日)	みふね眼科医院	眼	☎282-3711

※当番医療機関は予告なく変更になることがあります。受診前には必ず電話または、郡医師会ホームページでご確認ください!
※受診する際は必ず保険証をお持ちください!

納付場所—納付は口座振替が便利です

- 御船町指定金融機関
肥後銀行
- 御船町収納代理金融機関
JA上益城
熊本第一信用金庫
熊本銀行
郵便局(簡易郵便局)
(九州管内、ただし沖縄を除く)
※手数料はかかりません。
- 御船町役場

×(キリトリ線)

むすばれ

氏名(旧姓)	婚姻日	住所
大山(前田) 唯司	4/22	熊本市
(中村) 綾華	4/22	木倉
渡辺 雅哉		滝見
(杉本) 知尋	4/1	熊本市
千々波 充		豊秋

うぶごえ

氏名	保護者	住所
宮田 登悟	修司	高木
中村 綾玖	祐介	高木
藤山 裕真	裕基	木倉
奥村 珠羽	龍人	七滝
井手 咲太郎	昭文	小坂
森松 叶梨	賢容	辺田
増永 光希	勇一	木倉
倉岡 芽生	泰士	滝川
倉岡 侑生	泰士	滝川
中田 旺佑	知宏	滝尾

4月1日～4月30日届出分(敬称略)
町に届出のあった希望者のみを掲載



DATA 恐竜の郷 御船町

東経 130度48分
北緯 32度42分
面積 99.03 km²
町木 もっこく
町花 ふじ

Kumamoto
Mifune Town

人口 (平成30年4月末現在)
前月比
男 8,199人(+23人)
女 8,900人(+23人)
計 17,099人(+46人)
世帯数 7,037世帯(+25世帯)

高齢化率 32.7%
*高齢化率は、65歳以上の人が人口に占める割合です。

おくやみ

氏名(年齢)	死亡日	住所
下田シズエ(95歳)	4/30	高木
藤迫 新一(89歳)	4/28	滝川
緒方 祝子(89歳)	4/26	辺田
城 里恵(44歳)	4/23	木倉
中村 初子(91歳)	4/19	高木
大山 邦男(73歳)	4/10	御船
永石 保男(67歳)	4/5	木倉
吉本ハツ子(97歳)	4/4	辺田
星田 國光(88歳)	3/31	滝尾

お酒はほどほどがよいのですが、「ほどほど」とはいったいどれぐらいの量なのでしょう? お酒の適量を知るために、今回は、お酒の単位をご紹介します。

- 食べ物の単位 → 「カロリー」
- お酒の単位 → 「ドリンク」(純アルコール10g=1ドリンク)

アルコールの体や精神に対する影響は、飲んだ酒の量ではなく、摂取した純アルコール量が基準となります。では、アルコール飲料に純アルコールがどれぐらい含まれているのでしょうか。

(例) ビール 500ml × アルコール濃度(5%=0.05) × 比重0.8=20g
ビール 500mlには、20gの純アルコールが含まれているということになり、ビール 500mlは2ドリンクになります。 <ドリンク換算表>

日本酒(15%)	ウイスキー(40%)	ビール(5%)	缶チューハイ(7%)	焼酎(25%)	ワイン(12%)
1合	ダブル1杯	中瓶1本(500ml)	1缶(350ml)	1合	グラス1杯
2ドリンク	2ドリンク	2ドリンク	2ドリンク	3.5ドリンク	1ドリンク

●ほどほどって?

このドリンクを使って、厚生労働省が示す「ほどほど」の目安を説明します。「節度ある適度な飲酒」が2ドリンク(女性、65才以上の方、高血圧や糖尿病などの生活習慣病のある方は、1ドリンク)まで、さらに休肝日を週2日作ることです。この量を超過して飲むと寿命が縮むことが明らかになっています。節度ある適度な飲酒が出来ていれば、ほどほどと言えるでしょう。

●生活習慣病のリスクを高める量は?

厚生労働省が示すもう一つの基準、「生活習慣病のリスクを高める量」は、4ドリンク(女性2ドリンク)です。この基準を超過して飲み続けると、文字通り、生活習慣病を発病するリスクが高くなります。この量を飲んでいる人は、自分の将来、あるいは現在の健康のために、お酒の飲み方について、引き続き一緒に勉強していきましょう。

第2回 覚えてほしい「ドリンク」という単位

酒はホントに百薬の長!!

