

お出かけ情報

先生たちの文化展～

日 時 6月15日金～17日日
10時～17時 17日は13時まで
場 所 町カルチャーセンター
内 容 書・絵画・版画・写真・短歌・俳句・出版物・工芸・竹細工・陶芸・能面・手芸・盆栽など
主 催 上益城郡退職校長会



わくわく体験教室 「キラキラ石の万華鏡づくり」

日 時 6月23日土 10時～12時
(受付は11時30分まで)
内 容 色とりどりの石（鉱物）を使って、世界に一つだけの万華鏡をつくりましょう。
対象者 誰でも可（※当日受付のみ）
参加料 材料費 100 円（別途入館料必要）
※汚れてもいい服装でお越しください。
会場は恐竜博物館 2 階体験交流室



あんしん納税

6 月分	町県民税	1 期
	国民健康保険税	1 期
	介護保険料	1 期
	納 期 日	7 月 2 日 月
	口座振替日	6 月 27 日 日
7 月分	固定資産税	2 期
	国民健康保険税	2 期
	介護保険料	2 期
	後期高齢者医療保険料	1 期
	納 期 日	7 月 31 日 日
	口座振替日	7 月 27 日 日

くらしの保健

7 月
文 月

保健カレンダー

■乳幼児健診

健診名	日程	対象者	受付時間
1歳6か月児健診	25 日 水	H28.11～12月生	13時
10か月児教室	20 日 金	H29.9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	25 日 水	1歳～5歳未満	14時30分～15時30分
もぐもぐ教室 (離乳食教室)	27 日 金	H30.6月に 4か月児健診を受けた方	10時
身長・体重測定	20 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	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

1 日 日	山地外科胃腸科医院	内・外・循・胃	☎237-0003
8 日 日	たかそえ内科循環器内科クリニック	内・循内	☎282-0070
15 日 日	のぐち皮ふ科医院	皮	☎237-4112
16 日 月	榊田泌尿器科外科医院	外・内・泌	☎282-6363
22 日 日	小糸整形外科	整・リハ・リウ	☎282-0050
29 日 日	古閑整形外科胃腸科医院	内・外・整	☎284-2010

※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

おくやみ

住田 信子 (86 歳)	西橋 ノブ子 (96 歳)	山城 ヨシコ (93 歳)
5・18	5・6	5・1
木 倉	豊 秋	七 滝

むすばれ

(室田) 香織 小西 裕也 (山本) 翔子 本田 完治	5・24	5・12
益城町	益城町	熊本市
益城町	益城町	熊本市

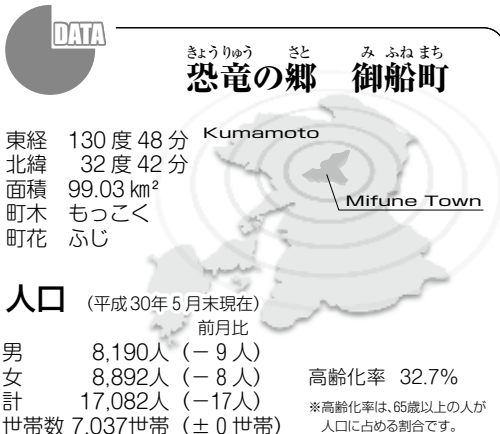
氏名 (旧姓)	婚姻日	住所
氏名 (旧姓)	婚姻日	住所
氏名 (旧姓)	婚姻日	住所

うぶごえ

甲斐 愛笑 池田 莉風 有馬 芽生 東 輝月 村坂 煌人 藤井 大志 池上 蒼汰 山下 煌晟 安田 麗乃 吉田 陽琉	銀次郎 寛 典 信 太 健志郎 幸 二 の よ 祐 介 大 喜 智 也 敏 樹	滝 川 滝 川 辺田 見 木 倉 滝 尾 辺田 見 高 木 小 坂 滝 川 高 木
銀次郎	寛 典	信 太
健志郎	幸 二	の よ
祐 介	大 喜	智 也
敏 樹	高 木	高 木

5月1日～5月31日届出分(敬称略)
町に届出のあった希望者のみを掲載

人のくらし



おくやみ

落合 信子 (89 歳)	阿部 力男 (84 歳)	田中 ハルカ (93 歳)	森田 進 (87 歳)	緒方 幸子 (94 歳)	安田 敦子 (74 歳)	岩木 弘實 (83 歳)	米田 亦男 (79 歳)	柴田 一能 (88 歳)
5・29	5・28	5・28	5・25	5・25	5・23	5・22	5・20	5・20
木 倉	木 倉	陣	滝 川	滝 川	滝 川	豊 秋	田 代	滝 川

今回は、前回お伝えしたお酒の単位「ドリンク」を使ったランキングを紹介します。このランキング表をみれば、同性、同世代の人が100人いるときに、自分が何位くらいなのか（飲酒量が多いかどうか）を確認することができます。

<ドリンクランキング表> 例)

性 別	女 性			男 性		
年代(歳)	20～39歳	40～59歳	60～74歳	20～39歳	40～59歳	60～74歳
上位 3 位	7	4	2	14	12	8
5 位	6	3	2	13	9	7
10位	4	2	1	9	7	6
20位	2	1	1	6	6	4
30位	2	1	0	4	4	4
40位	1	1	0	3	4	3
50位	1	1	0	2	3	2
60位	1	0	0	2	2	1
70位	0	0	0	1	1	1
80位	0	0	0	1	1	0
90位	0	0	0	0	0	0

例)
45歳男性、1回にビール500ml+焼酎1合(お湯割2杯)を飲んでいる場合
↓
【ドリンク換算表より】
ビール 500ml 2 ドリンク+焼酎1合 3.5 ドリンク
=5.5ドリンク
↓
【ドリンクランキング表より】
同世代100人のうち、20～30位ということになります。

あなたのランキングはいかがでしたか？

飲酒習慣は、性別、年齢によって違います。お酒が好きな人のまわりには、お酒好きが集まります。「俺よりあいつの方がたくさん飲んでるから、俺はまだ大丈夫」と、自分の周囲だけをみて安心していませんか？ぜひ一度このドリンクランキングを試してみて、自分の酒量が平均と比べてどれくらい多いのか参考にしてみてください。

前回の復習<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

第3回 自分の飲み方は、100人中何位？
「ドリンクランキングをみてみよう」

酒はホントに百薬の長!!

