

お出かけ情報

親子で学んで楽しもう！ リバー&マウンテン&キャンプ

日時 8月4日田・5日田
場所 御船川・吉無田高原みどりの村キャンプ場

内容 川でカヌーやサップ体験、キャンプ場でバーベキュー、火熾し、星空観測、MTBなどを家族で体験し、この夏は地元御船の素晴らしさを子どもたちに教え、伝え、一緒に楽しみませんか？

定員 家族参加で先着30人
体験料 子ども（小学4年生以上）8,000円
大人 9,000円

※参加費に食事3食、体験プログラム、宿泊代、温泉代、送迎全て含まれています。

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）

〒 町観光協会 Tel200-3965



あんしん納税

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日田
口座振替日	7月27日金

8月分	町県民税	2期
	国民健康保険税	3期
	介護保険料	3期
	後期高齢者医療保険料	2期

納期日	8月31日金
口座振替日	8月27日田

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か月児健診	1日田	H30.3～H30.4月生	10時
7か月児健診	1日田	H29.12月生	9時
3歳児健診	1日田	H27.5月生	13時
	29日田	H27.6月生	

■教室・相談

教室名	日程	対象者	受付時間
フッ化物塗布	1日田	1歳～5歳未満	14時30分～15時30分
	29日田		
10か月児教室	10日金	H29.10月生	9時30分
身長・体重測定	10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	どなたでも可	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

5日田	熊本回生会病院	整	☎237-1133
11日田	御船クリニック	内・消	☎282-0106
12日田	田上皮ふ科クリニック	皮	☎281-1112
19日田	大久保耳鼻咽喉科医院	耳・気・アレ	☎282-3900
26日田	香田整形外科医院	整・リウ・リハ・麻	☎237-2811

※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

X（キリトリ線）



むすばれ

氏名（旧姓）	婚姻日	住所
（松田）愛華 松本 陸 （小野）愛 今田 拓郎	6 23	宇城市 御船川 滝川 長崎県

うぶごえ

氏名	保護者	住所
成松 篤人 廣田 昊来 木庭 律 中村 咲希	佑太 和也 大佑 達也	豊秋 壺市北區（壺市） 滝川 滝川

6月1日～6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

人のくらし



おくやみ

氏名（年齢）	死亡日	住所
大住アラコ（88歳） 上村 博之（61歳） 村上 保幸（58歳） 安田エミ子（87歳）	6・8 6・13 6・20 6・28	辺田見 水越 御船 高木

＜毎日お酒を飲む方 ⇒ 休肝日を作る＞

週2日の休肝日が理想ですが、まずは週1日だけでもはじめてみませんか？もし難しい場合は、月1回でも構いません。出来そうなところから始めることが大事です！

＜普段の飲酒量が多い方 ⇒ 飲酒量を減らす＞

普段飲んでいものの量を少しでも減らすことも方法です。缶ビール500mlを350mlへ変えてみたり、焼酎を1日0.5合だけ減らしてみる。日本酒3合瓶を3日でなくなるのを4日もたせてみるなどの工夫でOKです。

＜飲み会が多い方 ⇒ 飲み会を減らす＞

外でお酒を飲む場合は、量をコントロールすることがとても難しいです。そこで、月に1回でいいので、飲み会を断るもしくは、ノンアルコールドリンクだけで飲み会に参加するというのはいかがでしょうか？また、飲み会では、グラスが減るとお酒を継ぎ足すことが、気が利く行為という文化がありますが、実はお酒をつぐということは、相手の寿命をその分縮めていることになります。ぜひ手酌に変えていきたいですね。



“少し”だけ減らす工夫でOK！

急にお酒を減らすと、物足りなく感じりバウンドします。しかし、お酒を少しずつゆっくり減らせば、ほろ酔いのまま、満足した状態で酒量を減らすことができます。昔は、今より少ない量で満足できていたはず。自分にあった方法で、無理なく少しだけお酒を減らしていきましょう。きっと、お付き合いもストレス発散もしながら健康を取り戻すことができます。

酒はホントに百薬の長！
第4回 お酒を少し減らしたく
なったあなたへ、目標設定について



文責：肥前精神医療センター
アルコール病棟副医長
福田 貴博医師