人のうごき

3月1日～3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

うぶごえ

氏名	保護者	住所
渡邉 涼介（りょうすけ）	晃子	御船
村田 大基（だいき）	光繁	滝川
若田 健太（けんた）	静子	滝川
渡邉 魁星（かいせい）	正美	豊秋
田上 姫葵（ひまり）	検正	七滝
堀 咲里（えみり）	哲郎	御船
國武 勇志（ゆうじ）	智亜理	滝川
江口 杏好（あんず）	幸平	辺田見
藤川 希壱（きいち）	正道	辺田見
後藤 那央（なお）	翔平	豊秋
矢澤 穹大（こうだい）	照久	小坂
中園 勝里（しょうり）	正義	辺田見

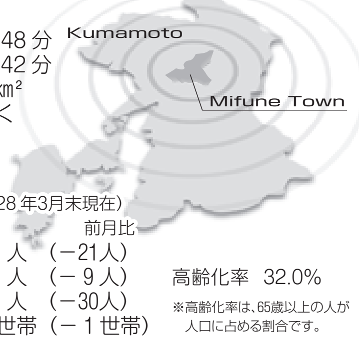
むすばれ

氏名（旧姓）	婚姻日	住所
松尾 俊介	3.1	木倉
（大野）夕貴		熊本市
宇土 浩平	3.7	木倉
（武田）あゆみ		木倉
成松 祐二	3.26	豊秋
（吉本）麻希		熊本市

おくやみ

氏名（年齢）	死亡日	住所
山下壽美恵（93歳）	3.3	高木
田上 信碓（95歳）	3.4	七滝
柴山 龍子（63歳）	3.5	辺田見
田中 勢（89歳）	3.9	七滝
吉住 敏哉（84歳）	3.7	御船
江原 辰子（100歳）	3.11	豊秋
岩尾 瞳（69歳）	3.14	木倉
高村 孝幸（89歳）	3.15	水越
井上 久行（92歳）	3.18	陣
渡邉 安江（90歳）	3.19	滝尾
鶴川 悟（89歳）	3.22	水越
高本トキエ（91歳）	3.24	木倉
本田カツモ（91歳）	3.26	滝尾

DATA 恐竜の郷（きょうりゅうのさと） 御船町（みふねまち）



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

人口（平成28年3月末現在）

		前月比
男	8,425人	（－21人）
女	9,226人	（－9人）
計	17,651人	（－30人）
世帯数	7,132世帯	（－1世帯）

高齢化率 32.0%

※高齢化率は、65歳以上の人が人口に占める割合です。

健康へのヒント

不眠症だけじゃない！ ～いろいろな睡眠障害について～

睡眠は、心身の疲労回復、免疫機能の強化など健康を保つうえで重要な役割があります。睡眠障害とは、睡眠に何らかの問題がある状態をいいます。睡眠障害が長期間持続すると、生活習慣病やうつ病などに罹りやすくなりますので、適切に対処することが重要です。

睡眠障害の種類

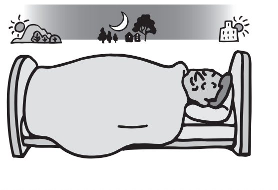
●睡眠時無呼吸症候群 睡眠中に呼吸が止まり、睡眠の質が低下する。経鼻的持続陽圧呼吸療法（鼻ＣＰＡＰ療法）や口腔内装置（マウスピース）などで治療。肥満がある場合は、ダイエットが必要。	**●睡眠時随伴症** 睡眠中に起きあがり、歩きまわったり、大声を上げたりして、再び就寝するが、その間の出来事を覚えていない。
●むずむず脚症候群 脚の奥に気持ち悪い感覚があり、それが原因で十分な睡眠がとれない。	**●過眠症** 夜眠っているにもかかわらず、日中に強い眠気が生じ、起きているのが困難になる。
●周期性四肢運動障害 睡眠中につま先や足首がピクピクと動いたり、ひじやひざが素早く動く。自覚症状はないが、睡眠の質が低下する。	**●概日リズム睡眠障害** 昼夜のサイクルと体内時計のリズムが合わず、自ら望む時間帯に睡眠をとることができず、社会生活に支障をきたす。

睡眠障害の治療

睡眠障害は疾患によって治療法が異なります。「眠れない」イコール「睡眠薬治療」ではありません。症状やサイン、診察や検査から、適切な治療を受けることが重要です。治療と合わせて、睡眠習慣の見直しを行うことも大切です。

睡眠習慣を見直しましょう

①睡眠時間にこだわらない
②眠くなってから床につく、就床時刻にこだわりすぎない
③同じ時刻に毎日起床
④眠る以外の目的で床の中で過ごさない
⑤昼寝は短めに、遅くとも15時前



お出かけ情報

グリーンフェスタ in吉無田草スキー大会

日　時　5月3日(火)
場　所　吉無田高原緑の村
内　容　ローンスキー場で草スキー大会を行います。当日は、竹細工教室や、13時からは、緑の大草原かけのぼり大会が開催されます。
受　付　9時～10時
開　始　10時30分～
定　員　低学年の部：70人
高学年の部：70人
親子の部：50組
(問)　商工観光課商工観光係
282-1226

第28回七滝ふるさと滝まつり

日　時　5月8日(日)
0時30分から放流（16時頃まで）
場　所　七滝神社下の滝つぼ
内　容　幻の滝「七滝」が1年ぶりによみがえります。7段の岩からなる落差40㍍の瀑布は圧巻です。当日は、七滝神社周辺で催しものやバザーも開かれます。車でお越しの人は、七滝郵便局付近から無料送迎車が出ますので、ご利用ください。
主　催　七滝観光推進委員会

あんしん納税

軽自動車税	全期
納　期　日	5月31日(火)
口座振替日	5月27日(金)

休日当番医

1日(日)	からしま小児科医院	小	☎235-6333
1日(日)	古閑整形外科胃腸科医院	内・外・整	☎284-2010
3日(火)	田上皮ふ科クリニック	皮	☎281-1112
4日(水)	大串内科	内・小	☎234-7873
5日(木)	みふね眼科医院	眼	☎282-3711
8日(日)	山地外科胃腸科医院	内・外・循・胃	☎237-0003
15日(日)	たかぞえ内科循環器内科クリニック	内・消・外胃・整	☎282-0070
22日(日)	さかた耳鼻咽喉科	耳・気・アレ	☎237-4133
29日(日)	榊田外科医院	外・整・胃・肛・泌	☎282-6363

※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！

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	11日(水)	H27.12～H28.1月生	10時
7カ月児健診	11日(水)	H27.9月生	9時
1歳6ヶ月児健診	11日(水)	H26.9～10月生	13時
10カ月児教室	25日(水)	H27.7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	11日(水)	1歳～4歳	14時30分～15時30分
もぐもぐ教室（離乳食教室）	26日(木) ※要予約	H28.4月の4カ月児健診受診者	10時
妊婦・育児相談	25日(水) ※電話予約	妊婦・産婦・乳幼児	13時30分～15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）	常時	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。

(問) 保健センター（健康推進係）　☎282-1602

元気クラブカレンダー

10日(火) 24日(火)	【御船、辺田見、滝川】 場所：御船町憩いの家／時間：10時～12時
17日(火) 31日(火)	【滝尾】 場所：滝尾公民館／時間：10時～12時
16日(月) 30日(月)	【水越】 場所：水越公民館／時間：10時～12時
19日(木)	【木倉】 場所：木倉公民館／時間：10時～12時
9日(月) 23日(月)	【高木】 場所：下高野公民館／時間：10時～12時
6日(金) 20日(金)	【小坂、陣、豊秋】 場所：陣多目的集会所／時間：10時～12時
12日(木) 26日(木)	【七滝】 場所：七滝公民館／時間：10時～12時
13日(金) 27日(金)	【上野】 場所：上野公民館／時間：10時～12時
18日(水)	【田代東部】 場所：田代東部公民館／時間：10時～12時
11日(水) 25日(水)	【田代西部】 場所：北田代分館／時間：13時30分～15時30分

※地域ごとに、開催日などを掲載しています。

(問) 町社会福祉協議会　☎282-0785

（キリトリ線）