

お出かけ情報

化石発掘体験

日時 10月8日(土)・9日(日)・10日(月)・11日(火)
①10時～②11時～③13時～④14時～

内容 御船町周辺には白亜紀後期(約9千万年前)の地層が分布しています。今から37年前、「御船層群」と呼ばれる地層から、国内で初めて肉食恐竜の化石が発見されました。この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!

場所 町観光交流センター中庭(雨天決行)
※地震や台風で中止になる場合あり

対象者 原則小学生以上の子ども
(未就学児は保護者同伴)

定員 各回12人(事前予約制)
※当日の空きがあれば受付可能

参加料 一人1,000円

申込先 町観光交流センター ☎282-4700



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	5日(水)	H28.5～H28.6月生	10時
7カ月児健診	5日(水)	H28.2月生	9時
3歳児健診	5日(水)	H25.7月生	13時
	12日(水)	H25.8月生	
10カ月児教室	19日(水)	H27.12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	5日(水)	1歳～4歳	14時30分～15時30分
	12日(水)		
もぐもぐ教室 (離乳食教室)	13日(木) ※要予約	H28.9月の4カ月児健診受診者	10時
妊婦・育児相談	19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。

☎保健センター(健康推進係) ☎282-1602

休日当番医

2日(日)	熊本回生会病院	整	☎237-1133
9日(日)	御船クリニック	内・消	☎282-0106
10日(月)	大串内科	内・小	☎234-7873
16日(日)	大久保耳鼻咽喉科医院	耳・気・アレ	☎282-3900
23日(日)	香田整形外科医院	整・リウ・リハ・麻	☎237-2811
30日(日)	小糸整形外科医院	整・リウ・リハ	☎282-0050

※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!
※受診の際は必ず保険証をお持ちください!

延長していた町税等の納期限について(お知らせ)

平成28年熊本地震の発生に伴い、町税の納付もしくは納入期限の延長措置を行っているところですが、今回、全ての税目について、延長期限を平成28年9月30日と決めました。

納期限が9月30日の税目は以下のとおりです。

- ・町県民税(1・2期)
- ・軽自動車税
- ・たばこ税
- ・国民健康保険税(1～4期)
- ・法人住民税
- ・入湯税
- ・固定資産税(1・2・3期)

期限までに納付等が困難な場合は、個別にご相談いただきますようお願いいたします。

☎相談先 税務課徴収係 ☎282-1115

おくやみ

氏名(年齢)	死亡日	住所
坂本 誠二(77歳)	8・6	高木
江藤 孝子(93歳)	8・5	滝川
麓 秋敏(93歳)	8・4	高木
宮崎 格子(76歳)	7・31	御船

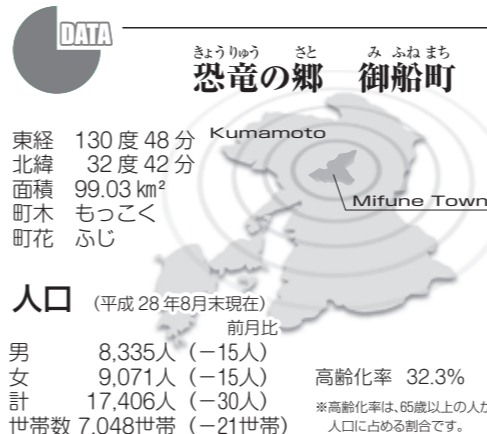
むすばれ

氏名(旧姓)	婚姻日	住所
梶原 大輔	8・1	木倉
(三吉) 紗矢香		木倉
能登 智也	8・10	滝川
(井芹) 美香子		熊本市
緒方 佑亮	8・21	木倉
(坂口) 悠		木倉

うぶごえ

氏名	保護者	住所
成松 幹大	佑太	豊秋
石本 和雅	直己	滝尾
高見 茉莉	洋輝	滝川
古閑 文翔	秀文	辺田見
小田川 巧	泰之	滝川
本田 空舞	大介	高木

8月1日～8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



おくやみ

氏名(年齢)	死亡日	住所
古閑 トモエ(88歳)	8・27	豊秋
志賀 リユ子(82歳)	8・21	木倉
増田 富雄(99歳)	8・21	滝川
中村 ツタエ(89歳)	8・21	滝川
原田 しま(99歳)	8・20	御船
渡邊 スギエ(86歳)	8・12	高木
河地 貢(89歳)	8・9	上野

今日の疲労を取り除き、明日への英気を養うためには「休養」が大切です。良質な睡眠でしっかり「休」み、ストレスを解消して英気を「養」いましょう。休養には「休む」と「養う」という2つの面があります。リラクセス(休)により心身の疲れをとり、活力の状態に戻ったり、健康な体を維持したりします。リフレッシュ(養)では、明日への英気を養い意欲的に活動できるようになります。

- リフレッシュしてストレスを解消しましょう
- *趣味など・・・スポーツや旅行を楽しむ。興味のあることにチャレンジする。
 - *コミュニケーション・・・仲の良い人と語らう。ペットとの触れ合いや散歩。
 - *環境を整える・・・模様替えや大掃除。身の回りに好きなアイテムを揃える。
 - *イライラしたら・・・深呼吸をする。いったんイライラの原因を考えるのをやめる。
 - *五感に刺激を与えて・・・聴覚(音楽を聴く、演奏する) 嗅覚(香りを楽しむ) 触覚(肌触りの良い寝具や衣類を選ぶ) 味覚(食事を楽しむ) 視覚(きれいなものを見る)

- よい睡眠のための生活習慣
- 朝
 - ・毎朝同じ時間に起きて朝日を浴び、体内時計をリセットしましょう。
 - ☀️ ・体の目覚めのために、朝食を食べましょう。
 - 昼
 - ・昼食後や夕方に散歩などの軽い運動をしましょう。
 - ☀️ ・日中の眠気は短時間の昼寝で解消しましょう。
 - 夜
 - ・入浴はぬるめのお風呂に、寝る2時間前までに入りましょう。
 - ★ ・寝る前1時間はパソコンや携帯電話などの青い光は避けましょう。
 - ★ ・寝る直前のお酒やたばこ、カフェインは避けましょう。
 - ・寝床では悩みごとを考えないようにしましょう。

休養は大事!
暑い夏を乗り越えた身体を休めましょう

健康へのヒント

