

お出かけ情報

種いも市

日 時 4月1日田・5日函・10日団・15日田・20日函・25日函・30日団

時 間 7時～17時

場 所 御船川河川敷

内 容 来迎寺を開山した顕空文海上人が産業の振興と仏教の教えを広めるために、正保時代（1644年～1648年）に春の彼岸に開設させた門前市から始まったと伝えられています。5日おきに関開かれ、種いもや野菜の苗、草花類が販売されます。

☎ 町商工会 ☎282-0322



吉無田高原野焼き

日 時 3月19日団 火入れ開始：9時30分
雨天の場合は、4月9日団

場 所 吉無田高原「緑の村」

内 容 春からの観光シーズンに備えて、高原山頂から原野20㍍を野焼きします。見学は自由です。係員の指示に必ず従ってください。

☎ 商工観光課 商工観光係 ☎282-1226



くらしの保健

4月
卯月

保健カレンダー

■乳幼児健診

健診名	日程	対象者	受付時間
4カ月児健診	5日函	H28.11～H28.12月生	10時
7カ月児健診	5日函	H28.8月生	9時
3歳児健診	5日函	H26.1月生	13時
	26日函	H26.2月生	
10カ月児教室	19日函	H28.6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日函	1歳～4歳	14時30分～15時30分
	26日函		
もぐもぐ教室 (離乳食教室)	13日函 ※要予約	H29.3月の4カ月児健診受診者	10時
身長・体重測定	13日函 ※電話予約	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)	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日団	熊本回生会病院	整	☎237-1133
9日団	御船クリニック	内・消	☎282-0106
16日団	泰泉堂牟田医院	内・小	☎282-0216
23日団	大久保耳鼻咽喉科医院	耳・気・アレ	☎282-3900
29日団	香田整形外科医院	整・リウ・リハ・麻	☎237-2811
30日団	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！
※受診する際は必ず保険証をお持ちください！

あんしん納税

3月分	国民健康保険税	10期
	介護保険料	10期
	後期高齢者保険料	9期
納期日	3月31日団	
口座振替日	3月27日団	

おくやみ

住永 栗山 古閑
永美 山 閑
智子 敏明 眞一
(64歳) (88歳) (81歳)

2 2 2
5 1 1
御 御 上
船 船 野
所

むすばれ

増永 前田 大野
(上妻) (西山) (緒方)
ゆきえ 静香 愛里
2 2 2
11 2 1
都 豊 豊
城 秋 秋
市 倉 秋
住 所

2 1
11 9
高 辺
木 田
倉 見
所

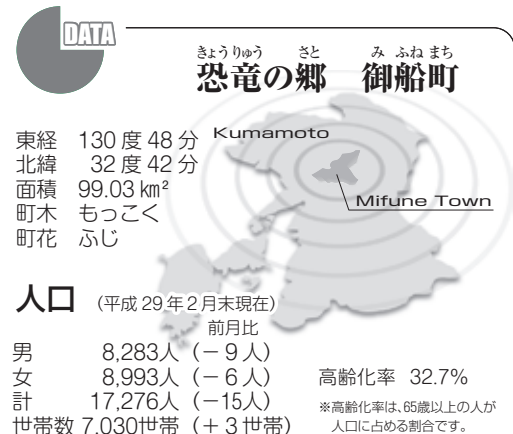
うぶごえ

高本 池川 古賀 藤原 永本 渡邊 佐藤 川端 井戸
暖 陽 由 凜 幸 拓 絢 優 明
ひなた 菜 な 莉 り 花 か 平 ひろ ま と 依 郎

光 雅 伸 晃 達 雄 和 安 勝
俊 之 大 也 志 隆 広 明
高 木 辺 高 辺 木 滝 滝 高
木 倉 田 田 倉 川 川 木
住 所

2月1日～2月28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

下田 大森ヨシエ 英 (93歳)
2 25
高 高
木 木
倉 倉
坂 倉
住 所

永田 ミサエ (96歳)
2 24
小 高
木 倉
倉 倉
住 所

堀川 親則 (76歳)
2 22
木 木
木 倉
倉 倉
住 所

一森 昭生 (86歳)
2 21
木 木
木 倉
倉 倉
住 所

荒木 則夫 (81歳)
2 21
木 木
木 倉
倉 倉
住 所

川部 泰親 (100歳)
2 20
上 木
上 木
上 木
住 所

前田 現榮 (88歳)
2 20
木 上
木 上
木 上
住 所

栗本 金森トモエ (85歳)
2 11
豊 辺
田 田
田 田
住 所

高本 健二 (67歳)
2 9
高 豊
木 秋
木 秋
住 所

吉住 健 (63歳)
2 8
高 豊
木 秋
木 秋
住 所

本田 健 (64歳)
2 6
辺 辺
田 田
田 田
住 所

内野 辰美 (64歳)
2 5
高 高
木 木
木 木
木 木
住 所

古荘 ユミ子 (86歳)
2 5
高 高
木 木
木 木
木 木
住 所

妊娠・出産・育児とママの心と体にはさまざまな変化が訪れます。目には見えにくい心の健康にも目を向けましょう。ママ自身を大切にすることが赤ちゃんののびやかな成長につながります。

産前、産後にはどんな変化があるの？

- 妊娠中はおなかの中で成長する赤ちゃんを守り出産に適応するために、出産後は赤ちゃんを元気に育てるために、女性の体は色々な変化を経験します。もちろん環境も変化するので体と環境の両方の影響を受けて心も揺れやすくなるのです。
- こうした変化は自分で意外に気づきにくいもの。赤ちゃんのことで頭がいっぱいになる時期ですが、ママ自身の心や体のことも十分に気にかけてください。ママが健康でいてこそ、家族の健康が守れます。

心を軽くするために

- ストレスの感じ方には個人差があります。なにもかもひとりで抱え込まないで、まわりの人にも上手に頼りましょう。
- ・変化に揺れるママの心の健康には、家族の理解や相談相手の存在が重要です
- ・時間や気持ちに余裕のある産前から、産後の生活をイメージしておくといいですね
- ・育児支援サービスを積極的に活用しましょう
- ・可能なら少しまとまった睡眠がとれるように協力してもらいリラックスできる時間をつくりましょう

気分を楽にするヒント

- ♪子育て中の友達と話す
分り合えるから、悩みは軽く、楽しみは大きく！
- ♪家事の手抜きをしてみる
今は赤ちゃんのお世話が一番！がんばりすぎないで！
- ♪好きな歌を歌ってみる
- ♪女子会を計画して美味しいものを食べる
たまにはパパに赤ちゃんを預けてママの自由時間を！
- ♪泣ける映画をみる
気持ちが繊細になって感動も大きい今、涙で心も潤して♪ストレッチで体をほぐす
- ♪ひとりで外出するプランをたてる

子育てママのこころとからだのために大切なこと

健康へのヒント

