

お出かけ情報

わくわく化石発掘体験

日時 4月22日田・23日田・29日田・30日田
5月3日田・4日田・5日田・6日田
7日田・13日田・14日田・20日田
21日田・27日田・28日田

- ①10時～ ②11時30分～
- ③13時30分～ ④15時～

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
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!

対象者 子ども(4歳～高校生)～大人
定員 各回20人(事前予約制)
体験料 子ども500円 大人1,000円
持参品 軍手

(※ハンマー、ゴウグルは貸出し可)
服装 汚れても良い服装でご参加ください
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)
町観光交流センター TEL282-4700



第29回七瀬ふるさとまつり

5月に行われる予定でしたが、震災の影響により中止となりました。

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	10日田	H28.12～H29.1月生	10時
7カ月児健診	10日田	H28.9月生	9時
1歳6カ月児健診	10日田	H27.9月生	13時
	10日田	H27.10月生	
10カ月児教室	17日田	H28.7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	10日田	1歳～4歳	14時30分～15時30分
もぐもぐ教室 (離乳食教室)	25日田 ※要予約	H29.4月の4カ月児健診受診者	10時
身長・体重測定	25日田 ※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

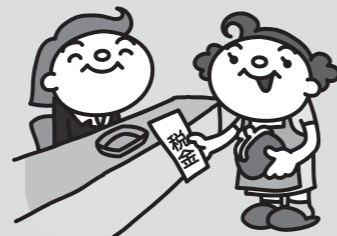
休日当番医

3日田	たなか内科眼科医院	内・眼・呼・アレ	☎235-7235
4日田	さかた耳鼻咽喉科医院	耳・気・アレ	☎237-4133
5日田	よしむら内科循環器科医院	内・循	☎235-7773
7日田	からしま小児科医院	小	☎235-6333
7日田	古閑整形外科胃腸科医院	内・外・整	☎284-2010
14日田	田上皮ふ科クリニック	皮	☎281-1112
21日田	大串内科	内・小	☎234-7873
28日田	みふね眼科医院	眼	☎282-3711

※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 【4月分】

4月分の納期はありません



X(キリトリ線)

むすばれ

氏名(旧姓)	婚姻日	住所
稲本 浩司 (川畑) 春美	3/18	八代市陣
吉住 卓也 (秋田) 麗奈	3/17	大野城市
吉村 純 (尾口) 智美	3/3	木倉倉

うぶごえ

氏名	保護者	住所
守原 真奈美	智哉	木倉倉
武原 叶真美	恭教	御船
星永 桜楽	拓也	木倉倉
宇土 心菜	浩平	木倉倉
本田 凛	裕貴	豊秋
坂田 智栄	陽之助	滝川
中川 祥李	祐樹	小坂
那須 絢音	語成	高木
川上 健行	智成	木倉
西田 吏杜	昌平	豊秋
中熊 莉々	俊文	滝川
歌野 妃葉	聖也	辺田見

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



DATA

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

恐竜の郷 御船町
Kumamoto Mifune Town

人口 (平成29年3月末現在)
前月比
男 8,239人 (-44人)
女 8,986人 (-7人)
計 17,225人 (-51人)
世帯数 7,013世帯 (-17世帯)

高齢化率 32.7%
※高齢化率は、65歳以上の人が人口に占める割合です。

おくやみ

氏名(年齢)	死亡日	住所
榊田 誠治 (81歳)	3/22	御船
中田 富子 (86歳)	3/21	辺田見
池田 富子 (93歳)	3/19	御船
藤瀬 ハナ子 (92歳)	3/18	滝川
高村 スミ子 (89歳)	3/17	水越
永井 郁子 (86歳)	3/13	木倉倉
石田 信子 (88歳)	3/13	木倉倉
田邊 軍藏 (74歳)	3/11	木倉倉
新宅 末廣 (86歳)	3/7	木倉倉
山田 郁子 (83歳)	3/3	田代
水橋 利子 (94歳)	3/2	水越
渡邊 アサエ (102歳)	3/28	御船

野菜には生活習慣病やがんなどの予防に役立つカリウム、食物繊維、抗酸化ビタミンなどが多く含まれています。毎食とるように心がけましょう。

☆野菜に含まれる栄養素のチカラ

食物繊維
コレステロールの吸収や食後の血糖値の上昇を抑えます。便通もよくします
βカロテン、ビタミンA、ビタミンCなどの抗酸化物質やミネラル
からだの調子を整え、LDL(悪玉)コレステロールなど酸化を防ぎ、動脈硬化を予防します。
●野菜不足の食生活は、主食と主菜の割合が多く、たんぱく質やエネルギーをとりすぎる傾向があります。

☆野菜を毎日350g以上食べましょう

野菜の1日あたりの摂取目標値は350gです。目安は、生の野菜なら両手に山盛り1杯。加熱した野菜なら片手に山盛り1杯です。

野菜をたくさん食べるコツ

- 忙しい朝に備えて、サラダや野菜ジュースは前夜に用意しておく
- 煮たり炒めたりして“かさ”を減らし、食べやすくする
- 外食時はなるべく野菜が多くとれる店・メニューを選ぶ
- 手軽に使える冷凍野菜をストックしておく
- 主菜の肉料理や魚料理などにも野菜の付けあわせを
- 野菜を食べる習慣が長続きするよう、味付けに変化をつける



健康へのヒント

野菜は身体にいいことイロイロ♪