人のうごき

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

うぶごえ

氏名	保護者	住所
齊藤 巧真（たくま）	知博	滝川
道野 萌杏（もあ）	誠一郎	木倉
大野 叶晴（とわ）	倖己	豊秋
渡邉 真央（まお）	寿志	辺田見
神毛 逢那（あいな）	真人	高木
田中 ひなた	凌太郎	木倉
林田 一花（いちか）	頼幸	豊秋
林 晄里（ひかり）	義和	辺田見
溜 銀次郎（ぎんじろう）	芳成	滝尾
羽山 奈那（なな）	英子	滝川
牧鶴 翔陽（しょうよう）	葵尉	千葉県（辺田見）

むすばれ

氏名（旧姓）	婚姻日	住所
木村 健吾（嶋津）	6・24	辺田見
真莉奈		熊本市

おくやみ

氏名（年齢）	死亡日	住所
冨永アサ子（97歳）	6・3	水越
和田 透（82歳）	6・4	辺田見
守田ツル子（97歳）	6・11	木倉
髙森チヅエ（96歳）	6・11	高木
藤本 實（59歳）	6・15	水越
増田 薫治（72歳）	6・17	高木
麻生嶋洋子（79歳）	6・17	滝川
吉住 政信（94歳）	6・18	御船
舛本世喜夫（85歳）	6・19	七滝
永田マツ子（102歳）	6・19	高木
永本 一角（92歳）	6・20	滝川
永戸 正助（100歳）	6・22	高木
井野 陽助（91歳）	6・23	辺田見
本宮 成子（82歳）	6・25	滝川

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㎢
町木　もっこく
町花　ふじ

人口（平成29年6月末現在）

		前月比
男	8,240人	（－8人）
女	9,003人	（＋22人）
計	17,243人	（＋14人）
世帯数	7,051世帯	（＋12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。

健康へのヒント

熱中症対策はいつやるの？今でしょ!!

熱中症は、暑い環境にいることにより体の水分や塩分のバランスが崩れ、体温の調節などができなくなる病気です。熱中症にかかると、めまいや吐き気、だるさなどの症状があり重症の場合は命にかかわることもあります。

屋外だけでなく、温度や湿度が高い室内でも発症する危険があるので注意が必要です。熱中症の正しい予防法を知り、暑さに対する工夫をして、熱中症にかからない生活習慣を身につけましょう。

☆こまめに水分補給をしましょう
- のどが渇いたと感じる前に水分を補給する（水やお茶、スポーツドリンク）
- アルコールは水分を排泄する作用があるので逆効果

☆エアコンなどを上手に利用しましょう
- 温度は28℃より低く、湿度は70%より低くする
- 同時に扇風機を回すと効果的

☆服装に気をつけましょう
- 速乾性が高く通気性の良い素材で、熱を吸収しづらい白っぽい色のものを選ぶ
- 広めのつばが付いた帽子をかぶるのも有効

☆高温・多湿・無風は要注意！日陰を選んで行動しましょう
- 空気が動かないと汗の蒸発が減るので、外出するときは扇子やうちわを利用する
- 直射日光は体温上昇の大敵

☆食事はしっかりとりましょう
- １日３食必ず食べる
- 朝食でミネラルやビタミンを多く含んだ野菜やフルーツをとる
- 夏バテ防止にビタミンＢを含んだ食材（豚肉・大豆製品・うなぎなど）をとる

☆普段から適度な運動をしましょう
- 運動を習慣づけることで、汗をかきやすい体質をつくる
- 運動のあとにはしっかり水分補給をする

☆睡眠を十分にとりましょう
- できるだけ就寝、起床の時間を同じにして、睡眠のリズムを整える
- 20分程度の昼寝も有効

お出かけ情報

吉無田「森の学校」水の生まれる場所のその先めぐり

日　時　8月20日㊐ ※雨天中止
【受付】９時【開会】９時30分
【出発】９時45分～【解散】14時

場　所　吉無田水源（田代）
※駐車場が満車になった場合は、スタッフの指示に従ってください。

内　容　持ってきた空っぽの水筒に吉無田水源の湧き水を入れて、さあ出発！道草しながら目指すのは肥後細川藩時代から続く旧藩有林。渓流を越えて、険しい山道を辿った先には、幹周りが何メートルもある巨木の林が待っている。ワークショップでお腹が空いたら、地元のお昼ご飯でおもてなし。

参加費用　小学４年生以上中学生以下1,500円
大人　2,500円（昼食・保険代含む）

定　員　先着70人（定員締切）

持参品　空の水筒、カッパ等の雨具、長袖・長ズボン等のトレッキングに適した服装（サンダル不可）申込方法（メール・電話・ＦＡＸ）のいずれかの方法でお申込みください。

※お申込みの際は、参加者全員の①氏名②生年月日③電話番号④住所をお伝えください。（保険加入のため）

メール：aikyo.yoshimuta@gmail.com
- ひぐらし窯　☎・FAX 285-2426
- 遊心　☎202-5139
- 風香　☎284-2824

主催　特定非営利活動法人愛郷吉無田

愛郷吉無田 第15回ふれあい夏祭り

日　時　8月５日㊏ 17時開会～
場　所　吉無田高原　緑の村グラウンド
入場料　無料
内　容　地元の皆さんによるステージショー・「ビエント」ゆうすげコンサートや花火大会など様々な催しものが開催されます。

主催　田代東部公民館

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	2日㊌	H29.3～H29.4月生	10時
７カ月児健診	2日㊌	H28.12月生	9時
3歳児健診	2日㊌	H26.5月生	13時
	23日㊌	H26.6月生	
10カ月児教室	16日㊌	H28.10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	2日㊌	1歳～4歳	14時30分～15時30分
	23日㊌		
もぐもぐ教室（離乳食教室）	10日㊍ ※要予約	H29.6月の4カ月児健診受診者	10時
身長・体重測定	10日㊍ ※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。

問 保健センター（健康推進係）　☎282-1602

休日当番医

6日㊐	香田整形外科医院	整・リウ・リハ・麻	☎237-2811
6日㊐	古閑整形外科胃腸科医院	内・外・整	☎284-2010
11日㊎	小糸整形外科医院	整・リウ・リハ	☎282-0050
13日㊐	たなか内科眼科医院	内・眼・呼・アレ	☎235-7235
20日㊐	さかた耳鼻咽喉科医院	耳・気・アレ	☎237-4133
27日㊐	よしむら内科循環器科医院	内・循	☎235-7773

※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

7月分	固定資産税	2期
	国民健康保険税	2期
	介護保険料	1期・2期
	後期高齢者保険料	1期
	納期日	7月31日㊊
	口座振替日	7月27日㊋
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
	後期高齢者保険料	2期
	納期日	8月31日㊍
	口座振替日	8月28日㊊