

お出かけ情報

特別展 恐竜時代の支配者開催中!

開催期間 11月26日(日)まで
入館時間 9時～16時30分
入館料 (当日) 大人1,200円 高大生600円
小中生300円

内容 ロッキー博物館のコレクションから、近年発見された貴重な恐竜化石を約60点展示。ジュラ紀後期から白亜紀後期にかけて繁栄した恐竜たちの進化の様相を紹介いたします。御船町恐竜博物館において岩石から掘り出されたモンタナ州の恐竜化石を世界に先駆けて展示しています。



あんしん納税

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(日)
	口座振替日	8月28日(日)
9月分	固定資産税	3期
	国民健康保険税	4期
	介護保険料	4期
	後期高齢者保険料	3期
	納期日	10月2日(日)
	口座振替日	9月27日(日)

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	6日(水)	H29.4～H29.5月生	10時
7カ月児健診	6日(水)	H29.1月生	9時
1歳6カ月児健診	6日(水)	H28.1・2月生	13時
10カ月児教室	20日(水)	H28.11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	6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)	14日(水) ※要予約	H29.8月の4カ月児健診受診者	10時
身長・体重測定	14日(水) ※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(日)	からしま小児科医院	小	☎235-6333
10日(日)	田上皮ふ科クリニック	皮	☎281-1112
17日(日)	大串内科	内・小	☎234-7873
18日(月)	みふね眼科医院	眼	☎282-3711
23日(土)	山地外科胃腸科医院	内・外・循・胃	☎237-0003
24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

※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!

子ども英語劇場の会場が変更になりました

☎ 社会教育課 社会教育係 ☎282-0888

先月号で掲載していましたが第23回子ども英語劇場の会場が変更になりました。

■場所

御船町立御船小学校 体育館 (変更前)



御船町カルチャーセンター アートホール (変更後)



▲アートホール(1F)

※(キリトリ線)

人のくらし

7月1日～7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		むすばれ		うぶごえ	
氏名(年齢)	死亡日	氏名(旧姓)	婚姻日	氏名	保護者
岩永 善雄 (84歳)	7/7	川上 勇樹 (秋)	7/7	森田 涼誠	誠也
中村 貞光 (76歳)	7/7	西山 明美 (秋)	7/7	小嶋 千紘	研二
横井 久子 (91歳)	7/4	勝本 和哉 (薄鍋)	7/3	吉川 陽葉	太喜
吉田 龍一 (79歳)	7/4			小崎 颯真	悠淳
面橋カズエ (99歳)	7/2			梅田 桃寧	悠香
南 精子 (83歳)	7/2				
藤本 勉 (54歳)	7/1				
住所	住所	住所	住所	住所	住所
水田 越	豊秋	豊秋	豊秋	木倉	木倉
田代	御船	山見	山見	木倉	木倉
御船	御船	山見	山見	木倉	木倉
七瀬	七瀬	玉名	玉名	木倉	木倉
豊木	豊木	七瀬	七瀬	木倉	木倉
高倉	高倉			木倉	木倉

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7月末現在)
前月比
男 8,232人 (-8人)
女 8,986人 (-17人)
計 17,218人 (-25人)
世帯数 7,044世帯 (-7世帯)

高齢化率 32.8%
*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
松永百合子 (95歳)	7/31	尾見
太原 久恵 (95歳)	7/27	辺田
高松ミチ子 (100歳)	7/24	田代
井上シズエ (96歳)	7/24	辺田
栗崎 郁男 (91歳)	7/20	上野
米光 恭一 (70歳)	7/20	木倉
永本 邦男 (88歳)	7/13	滝川
上田紀美衣 (43歳)	7/13	木倉
橋本 祐子 (60歳)	7/11	田代
宮崎眞須美 (93歳)	7/9	木倉
作田 幸雄 (84歳)	7/8	田代

お酒は意外と高エネルギー。2～3杯飲んだら、食事1食分のエネルギーに匹敵します。

また過度の飲酒は血液中の中性脂肪を増やし肝臓に負担をかけるため、脂質異常や肥満、脂肪肝などの原因になります。

「適量」を知り、守ることが健康維持の秘訣です。

1日の適量飲酒量の目安(1日にいずれか1つ) さらに女性や高齢者は半分です

日本酒 (15度)	ビール (5度)	焼酎 (25度)	ウイスキー (40度)	ワイン (12度)
1合 (180ml) 200kcal	中ビン1本 (500ml) 200kcal	0.5合強 (100ml) 140kcal	ダブル1杯 (60ml) 140kcal	グラス2杯弱 (200ml) 150kcal

- ♪お酒と上手に付き合うには♪
- 飲む前に水やお茶を1杯以上飲んで、アルコールの吸収をゆるやかに
 - 自分の適量を知り、ペースを守って飲む
 - つまみを食べながら、ゆっくりペースで時間を決めて飲む
 - つまみは薄味&低エネルギー
 - ウイスキーや焼酎などの強いお酒は薄めて飲む
 - 気分が良くなる程度の、ほろよいでやめる
 - 週に2日以上のお休肝日を決めて周囲に宣言し、守る
 - 寝る2時間前までに切り上げる
 - 明日の朝、快適に起きられることをイメージする



健康へのヒント

適量で楽しく! 上手に付き合おう!