

お出かけ情報

わくわく体験教室
「キラキラ石の万華鏡づくり」

日時 9月23日(土) 10時～12時
(受付は11時30分まで)
内容 色とりどりの石(鉱物)を使って世界に一つだけの万華鏡をつくりましょう。
対象者 誰でも可(※当日受付のみ)
参加料 材料費100円(別途入館料必要)
※汚れてもいい服装でお越しください。

会場は恐竜博物館2階体験交流室



あんしん納税

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(月)
口座振替日		9月27日(金)
10月分	町県民税	3期
	国民健康保険税	5期
	介護保険料	5期
	後期高齢者保険料	3期
納期日		10月31日(日)
口座振替日		10月27日(金)

笑顔ヘルCキャンペーン無料歯科検診・相談

■日時 10月29日(日) 9時～16時
■場所 イオンモール熊本 イオン熊本店内1F催事場
■主催 上益城郡歯科医師会
ご来場の人全員に歯ブラシ、歯磨き粉、風船。おもちゃなど多数の景品を無料で差し上げます。
引換券は上益城郡歯科医師会会員の歯科医院に置いてあります。
※当日引換券も用意しております。



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	4日(水)	H29.5～H29.6月生	10時
7カ月児健診	4日(水)	H29.2月生	9時
3歳児健診	4日(水)	H26.7月生	13時
	25日(水)	H26.8月生	
10カ月児教室	18日(水)	H28.12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	4日(水)	1歳～4歳	14時30分～15時30分
	25日(水)		
もぐもぐ教室(離乳食教室)	12日(水) ※要予約	H29.9月の4カ月児健診受診者	10時
身長・体重測定	12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

1日(日)	さかた耳鼻咽喉科	耳・気・アレ	☎237-4133
8日(日)	榊田泌尿器科外科医院	外・整・胃・肛・泌	☎282-6363
9日(月)	藤岡医院	内・消・小	☎282-0405
15日(日)	西村病院	内・胃	☎237-1551
22日(日)	御船クリニック	内・消	☎237-1133
29日(日)	熊本回生会病院	整	☎282-0106

※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!

おくやみ

氏名(年齢)	死亡日	住所
三浦アヤ子(92歳)	8・7	木倉
森トヨ子(83歳)	8・2	高木
増永一成(82歳)	8・1	辺田見倉
清田知恵子(86歳)	7・30	木倉

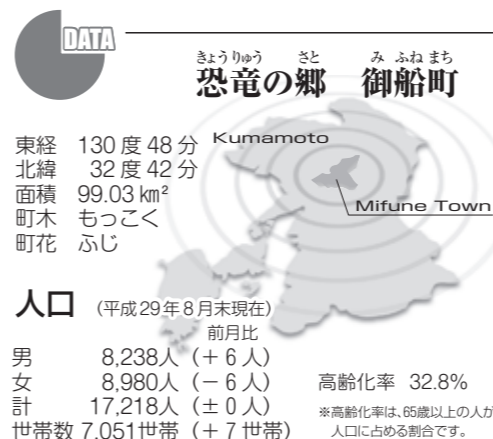
むすばれ

氏名(旧姓)	婚姻日	住所
吉村拓(村上友里花)	8・16	熊本市
藤田智博(榎本彩香)	8・8	木倉

うぶごえ

氏名	保護者	住所
花田創	潤也	辺田見
堀永百環	圭佑	上野
清永健心	俊一	辺田見
能登幸希	智也	滝川
田上凛佳	俊彦	御船
吉田姫芽夏	祐樹	木倉
田畑志惟	絵里奈	辺田見(横濱)
前田凛花	静香	豊秋
吉田周輝	恵梨子	豊秋
大島妃麻里	真人	木倉

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
岡崎勲(81歳)	8・7	小坂
本田サカエ(98歳)	8・7	豊川
守口フジエ(84歳)	8・10	滝川
増田健一(89歳)	8・11	上野
富永義高(96歳)	8・18	木倉
宮田美津(99歳)	8・20	豊秋
牧鶴剛(85歳)	8・21	田代
小幡恵理美(63歳)	8・25	辺田見
渡橋アキエ(98歳)	8・25	川見
上中昭子(86歳)	8・26	御船
本田計(91歳)	8・26	田代

食事は身体をつくる(生きていく)ために欠かすことはできません。しかし、ただ食べて空腹を満たすだけが食事の役割とは言えません。食事を通して培われるものは、健康な身体だけでなく感性豊かな心も育まれます。子どもたちの成長のためには心身ともおいしい食事が大切です。

現代の食事情の問題点といえる『7つの「こ食」』に当てはまるものがあれば、まずはそこから改善してみましょう。

- 孤食 1人で食事をする
- 個食 それぞれが別々のものを食べる
- 濃食 濃い味付けのものばかり食べる
- 粉食 パンや麺などの粉からつくられるものばかり食べる
- 子食 子どもだけで食事をする
- 固食 同じものばかり食べる
- 小食 食事の量が少ない

できることから、一緒に楽しみながらはじめてみましょう♪

- 1日3食を食べる
 - 朝食をとることで基礎代謝が高まるとともに、体温や血糖値が上昇し脳が活発に働きます
 - よく噛み味わって食べることで、脳を刺激させたり食べ過ぎも防ぎます
 - 夜遅い食事は消化できずに脂肪となり肥満の原因になるので、夕食は食べすぎに注意しましょう
- 楽しく食事をする
 - 家族みんなで会話を楽しみながら食べましょう
 - 食事中は基本的にテレビを消しましょう
- 食事づくりに参加する
 - 食事づくりに参加することで食に関する知識や技術が身につきます
 - 食事をつくる段階から参加することで、食事の大切さを実感することができます
- 食事のマナーを身につける
 - 食事前の手洗いを習慣づけましょう
 - 「いただきます」は動植物の命をいただき、自分の命をつなぐ言葉です
 - 「ごちそうさま」は農作物、生産者、料理を作ってくれた人への感謝を表す言葉です
 - 正しい姿勢で食べることを習慣づけましょう
 - 食べ物に感謝する心をもって、残さず食べる習慣をつけましょう

毎日の食事、7つの「こ食」を避けましょう

健康へのヒント

