

お出かけ情報

オトクに御船町を満喫
観光周遊チケット

化石発掘体験を体験することで御船町を周遊できるチケットが誕生しました。ぜひ、ご活用ください。

A course (Aコース)

化石発掘体験 + お食事 500円券

大人 ➡ 1,250円 (250円オトク!)
(通常1,500円のところ)

子ども ➡ 850円 (150円オトク!)
(通常1,000円のところ)

B course (Bコース)

化石発掘体験 + 華ほたる入浴券

大人 ➡ 1,200円 (300円オトク!)
(通常1,500円のところ)

子ども ➡ 600円 (150円オトク!)
(通常750円のところ)

★観光周遊チケットに関するお問い合わせ★
御船町観光交流センター
☎282-4700

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	1日(水)	H29.6~H29.7月生	10時
7カ月児健診	1日(水)	H29.3月生	9時
1歳6か月児健診	1日(水)	H28.3~H28.4月生	13時
10カ月児教室	15日(水)	H29.1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	1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)	17日(金) ※要予約	H29.10月の4カ月児健診受診者	10時
身長・体重測定	17日(金) ※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(金)	泰泉堂牟田医院	内・小	☎282-0216
5日(日)	大久保耳鼻咽喉科医院	耳・気・アレ	☎282-3900
5日(日)	古閑整形外科胃腸科医院	内・外・整	☎284-2010
12日(日)	香田整形外科医院	整・リウ・リハ・麻	☎237-2811
19日(日)	小糸整形外科医院	整・リウ・リハ	☎282-0050
23日(水)	たなか内科眼科医院	内・眼・呼・アレ	☎235-7235
26日(日)	さかた耳鼻咽喉科医院	耳・気・アレ	☎237-4133

※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

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	4期
	納期日	10月31日(水)
	口座振替日	10月27日(金)
11月分	国民健康保険税	6期
	介護保険料	6期
	後期高齢者保険料	5期
	納期日	11月30日(水)
	口座振替日	11月27日(日)

おくやみ

氏名(年齢)	死亡日	住所
宮崎 正宗 (89歳)	9月9日	小坂
奥田 衣恵 (89歳)	9月8日	木倉
吉本 則吉 (87歳)	9月8日	木倉
福島 清人 (77歳)	9月6日	木倉
永友フミ子 (83歳)	9月4日	御船
増永 春人 (80歳)	9月2日	滝尾

うぶごえ

氏名	保護者	住所
井芹 煌牙	大翔	滝川
森田 雅也	隆器	小坂
辻崎 一孝	隆一	高木
吉村 和恋	みのり	滝川
清水 唯心	み勝	辺田見
松本 賢信	裕貴	辺田見
島崎 葵莉	義己	小坂
古閑 愛蘭	直人	高木
木村 四葉	真悟	高木
重光 柚輝	辰彦	木倉
酉川 心桜那	康宏	高木
松本 朱叶	一平	木倉

9月1日~9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

人のしほり

DATA 恐竜の郷 御船町

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

Kumamoto
Mifune Town

人口 (平成29年9月末現在) 前月比
男 8,239人 (+1人)
女 8,967人 (-13人)
計 17,206人 (-12人)
世帯数 7,047世帯 (+4世帯)

高齢化率 32.9%
*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
宮崎 正昭 (85歳)	9月27日	高木
宮田 安子 (94歳)	9月25日	豊田
坂本キクエ (90歳)	9月24日	田代
増岡 義次 (86歳)	9月22日	木倉
梶岡 直弘 (88歳)	9月20日	七滝
江崎ユリ子 (84歳)	9月16日	上野
岩本 茂喜 (87歳)	9月14日	水越
平山ツギメ (92歳)	9月13日	七滝
友田 親春 (82歳)	9月13日	木倉

こころの健康を保つには、ストレスと上手につき合いながら、吐き出していくことが大切です。

☆**ストレスをためないコミュニケーション**

ストレスの多くは「人間関係」に起因します。言い換えれば上手な付き合いができれば、ストレスをため込まずにすみます。つぎのような心がけをしてみてください。

- 我慢をせずに自己主張
言いたいことを我慢すればストレスがたまりません。「自己主張」は「わがまま」ではありません。他人とうまくやっていく上で必要不可欠なことと考えましょう。
- 自分は自分、他人は他人
考え方や価値観は十人十色。自分と他人が違っていても、当たり前です。相手の顔色をうかがってばかりいると、自己主張ができなくなり、ストレスをためこんでしまいます。
- 自分へのハードルを高くしない
責任感が強く、「こうあるべき」と決めつける人ほど自分を追い込んでしまいがちです。自分へのハードルは高くしすぎないことが大切です。
- 「深読み」「くよくよ」はしない
他人の言葉を深読みしすぎる人ほど、ストレスがたまりがちです。また、失敗をしてもくよくよせず「一度や二度の失敗は当たり前」と考えるようにしましょう。

●**笑顔の効用**

嫌な気分の中でも意識的に笑顔を心がけると、だんだん不機嫌でいることが馬鹿らしく思えてきて、そのうちに吹っ切れて元気が出てくる場合があります。不機嫌な顔で仕事をしていると、周りも話しかけにくく、仕事がスムーズに運びにくいばかりでなく、職場の雰囲気も悪くなってしまいます。笑いそのものにもウイルスや、がん細胞を攻撃するリンパ腫の一種、ナチュラルキラー細胞を活性化させる効果があるともいわれます。「笑う門には福来たる」とのことわざのごとく、まずは笑顔。これが自分も周囲も変える力を持っています。

健康へのイベント
ストレスとうまくつきあおうコッソリ!! 笑顔のチカラ



X(キリトリ線)