人のうごき

10月1日～10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

うぶごえ

氏名	保護者	住所
山田　陽菜（ひな）	竜登	上野
佐方　虹心（にこ）	圭一郎	高木
田上　彩華（あやか）	真也	木倉
前田　くるみ	千佐恵	御船
杉本　茉優（まゆ）	栄治	小坂
生野　想大（そうた）	真紀	木倉（長野県）
宮地　孝颯（たかはや）	孝太	滝川
藤岡　空良（そら）	里美	滝川
平木　陽乃（はるの）	一成	辺田見

おくやみ

氏名（年齢）	死亡日	住所
明月ハツコ（99歳）	10・18	上野
岸　冨貴恵（93歳）	10・19	滝川
吉田　桂一（67歳）	10・21	木倉
冨永ミエ子（92歳）	10・23	上野
永野スミエ（93歳）	10・25	上野
浅井美喜雄（86歳）	10・26	田代
増田　實（82歳）	10・27	七滝
酒井　榮三（82歳）	10・27	辺田見

おくやみ

氏名（年齢）	死亡日	住所
上田ミチ子（96歳）	10・3	高木
米村ヤヨイ（89歳）	10・4	田代
岡部トメ子（92歳）	10・8	御船
須藤　定（93歳）	10・12	木倉
藤田　帝伸（77歳）	10・16	田代

むすばれ

氏名（旧姓）	婚姻日	住所
宮田　匠（前田）美夏	10・2	秋豊

DATA

恐竜の郷　御船町（きょうりゅうのさと　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10月末現在）

	前月比
男	8,252人（+13人）
女	8,972人（+5人）
計	17,224人（+18人）
世帯数	7,057世帯（+10世帯）

高齢化率　33.0%

※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

ロコモ予防で健康寿命をのばしましょう



ロコモとは、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の略です。

骨や関節、筋肉などの運動器に老化に伴う障害が起こり「立つ」「歩く」といった日常的な運動機能が低下し、生活に支障が出る状態をいいます。



普段の生活の中で心当たりはありませんか？

1. 片脚立ちで靴下がはけない
2. 家の中でつまずいたり滑ったりする
3. 階段を上がるのに手すりが必要である
4. 家の中のやや重い仕事が困難である（掃除機をかける、布団の上げ下ろしなど）
5. 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である（1リットル牛乳パック2個程度）
6. 15分くらい続けて歩くことができない
7. 横断歩道を青信号で渡りきれない

ひとつでも当てはまればロコモの可能性があります

ロコモを予防するポイント

●**運動**・・・からだを動かして運動器（脚・腰の筋肉）に適度な刺激を与えることが大切です。そのためには、身の回りのことを自分で行ったり、楽しみをたくさんつくって積極的に外出しましょう。

ひざや腰への負担が少ないウォーキングや水泳がおすすめです。また、できるだけ階段を使う、車を使わず歩く、掃除や買い物など家事でからだを使うなど日々の生活習慣でからだを動かす機会を増やすことも大切です。

●**食生活**・・・1日3食規則正しく、栄養バランスのよい食事をとることも大切です。とくに次の栄養素を意識してとりましょう。

たんぱく質	骨や筋肉の材料になる（肉、魚、牛乳、大豆製品など）
カルシウム	骨の材料になり、丈夫にする（牛乳、乳製品、小魚など）
ビタミンD	カルシウムの吸収率を高める（鮭、シラスなどの魚、干ししいたけなど）
ビタミンK	骨へのカルシウム付着を助ける（納豆、小松菜、ほうれん草など）

お出かけ情報

吉無田大収穫祭！

吉無田高原秋の
フットパス&そば刈り体験

日　　程　11月19日㈰ 小雨決行
・受付9時　・出発9時45分～
集合場所　吉無田高原「風香山荘」
（御船町田代 6702 - 111）
参加費用　大人2,500円、小学生以下1,500円
（昼食・保険代含む）
定　　員　先着70人（定員締切）
持ち物等　軍手、軽作業やトレッキングに適した服装（サンダル不可）

※今回収穫したそばは12月24日「吉無田大感謝祭」のそば打ち体験で使用します。（参加者には、参加割引券を進呈）

吉無田大感謝祭！

そば打ち体験&しめ縄づくり

日　　程　12月24日㈰ 小雨決行
・受付9時　・開会9時40分～
集合場所　吉無田高原「緑の駅」
参加費用　大人2,500円、小学生以下1,500円
（昼食・保険代含む）
定　　員　先着70人（定員締切）
持ち物等　動きやすい服装

～上記のイベントに共通するもの～

申込方法　メール・電話・FAX のいずれかで申し込み。

◆申込の際は、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
☎２８５－２４２６（ひぐらし窯）
☎２０２－５１３９（遊心）
☎２８４－２８２４（風香山荘）
FAX　０９６－２８５－２４２６
（ひぐらし窯）
主　　催：特定非営利活動法人愛郷吉無田



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㈬	H29.7～H29.8月生	10時
7カ月児健診	6日㈬	H29.4月生	9時
3歳児健診	6日㈬	H26.9月生	13時
	13日㈬	H26.10月生	
10カ月児教室	20日㈬	H29.2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㈬	1歳～4歳	14時30分～15時30分
	13日㈬		
もぐもぐ教室（離乳食教室）	15日㈮ ※要予約	H29.11月の4カ月児健診受診者	10時
身長・体重測定	15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

3日㈫	よしむら内科循環器科医院	内・循	☎235-7773
10日㈫	からしま小児科医院	小	☎235-6333
17日㈫	大串内科	内・小	☎234-7873
23日㈯	泰泉堂牟田医院	内・小	☎282-0216
24日㈰	みふね眼科医院	眼	☎282-3711
29日㈮	山地外科胃腸科医院	内・外・循・胃	☎237-0003
30日㈯	たかぞえ内科循環器内科クリニック	内・消・外・胃・整	☎282-0070
31日㈰	のぐち皮ふ科医院	皮	☎237-4112

※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

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㈭
	口座振替日	11月27日㈪
12月分	町県民税	4期
	国民健康保険税	7期
	介護保険料	7期
	後期高齢者保険料	6期
	納　期　日	12月27日㈬
	口座振替日	12月27日㈬