人のうごき

12月1日～12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
木村 玲愛（れいな）	健吾	辺田見
森田 佳純（かすみ）	隆大	木倉
池田 昊音（そらね）	希咲	高木
緒方 俊侍（しゅんじ）	佑亮	滝川
野村 優友（ゆう）	正樹	木倉
中村 天柊（てんしゅう）	正史	木倉
林田 昊（こう）	多恵	辺田見
山本 紗（すず）	真大	木倉

むすばれ

氏名（旧姓）	婚姻日	住所
來海 航平（藤田）奈美	12・1	甲佐町 辺田見
北川 寿文（荒木）真由子	12・11	御船町 御船
渡邊 淳平（濱本）侑美	12・24	御船 木倉

おくやみ

氏名（年齢）	死亡日	住所
住永 一（84歳）	12・1	田代
吉岡 良子（82歳）	12・2	高木
内田 昭男（85歳）	12・3	御船
増永 正司（94歳）	12・5	滝尾

おくやみ

氏名（年齢）	死亡日	住所
緒方利惠子（83歳）	12・6	滝尾
天野 桂子（88歳）	12・8	辺田見
西橋タエ子（83歳）	12・10	豊秋
内村 英一（62歳）	12・11	田代
江原 敏光（87歳）	12・11	豊秋
平野 一枝（94歳）	12・13	木倉
松下 竣（91歳）	12・17	上野
配藤大一郎（92歳）	12・18	木倉
緒方 信子（97歳）	12・23	陣
津田 健一（90歳）	12・29	陣
橋本美代子（87歳）	12・30	木倉

DATA

恐竜の郷（きょうりゅう） 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12月末現在）

		前月比
男	8,241人	（−18人）
女	8,934人	（−18人）
計	17,175人	（−36人）
世帯数	7,049世帯	（＋8世帯）

高齢化率　33.1%

※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

「寒さは大敵！」冬の心疾患に注意！

心臓は筋肉でできた臓器です。収縮と拡張をくり返し、全身に酸素や栄養分を含んだ血液をめぐらせ、二酸化炭素を含んだ血液を回収するポンプのはたらきがあります。このはたらきに異常が起こると命にかかわる危険性が高く、突然死を招くこともあります。

心臓病（心疾患）は、心臓をおおう心膜や脈拍、弁膜の病気、生まれつきや原因不明の病気などさまざまな種類がありますが、生活習慣の改善で予防できるタイプもあります。それが虚血性心疾患です。

虚血性心疾患は、心臓の筋肉（心筋）に血液を供給する冠状動脈の内側が狭くなって血液が通りにくくなったり（狭心症）詰まったり（心筋梗塞）して発症します。

虚血性心疾患は動脈硬化が原因です。動脈硬化はメタボや喫煙、精神的ストレスの影響で進行します。

心臓病を防ぐために

- 血圧とコレステロールを正常にし、メタボや糖尿病に注意しましょう
- 脂肪分の少ない素材を選びましょう
- 食塩は調理の工夫で、無理なく減塩をしましょう
- 食品は1日30食品を目標にバランスよく食べましょう
- 食事の量は運動量とのバランスを考えましょう
- 歩く時間を増やし、適度な運動を心がけましょう
- ストレスは工夫を凝らして上手に発散しましょう
- お酒の量は、自分のペースでほどほどにしましょう
- たばこは吸わない
- 年に1度は健康診断を受けましょう

特徴的な症状

狭心症
- ◆突然胸を締め付けられるような重苦しさ
- ◆圧迫感がある胸の痛み
- ◆呼吸困難
- ◆めまい
- ◆冷や汗

心筋梗塞
- ◆締め付けられるような激しい痛み
- ◆不安感や重症感を覚える
- ◆激しい脈の乱れ
- ◆吐き気
- ◆冷や汗
- ◆顔面蒼白

くらしの保健　2月 如月

お出かけ情報

あるく・みる・きく・かんじる
ネイチャーゲーム～自然体験活動

古い町なみを巡りながら、自然、歴史、生活を再発見。全国から届くお茶やコーヒーを楽しみながら、おしゃべり。出入り自由。

日　時　1月21日㈰　10時～15時
　　10時～ディスカバーウォーク
　　12時～お茶の時間
場　所　街なかギャラリー（町なか近辺）
定　員　先着30人（定員締切）
参加料・その他　無料／当日受付
　　（電話での予約可）
問　県シェアリングネイチャー協会
　　☎070-4710-5600

吉無田高原野焼き

日　時　2月25日㈰　9時～13時
　　雨天の場合は、
　　3月4日㈰ または18日㈰
場　所　吉無田高原「緑の村」
内　容　春からの観光シーズンに備えて、高原山頂から原野20㌶を野焼きします。見学は自由です。係員の指示に必ず従ってください。
問　商工観光課　商工観光係　☎282-1226

恐竜博物館の臨時休館のお知らせ

博物館改修工事のため、下記の期間臨時休館致します。

ご迷惑をおかけして申し訳ございませんが、ご理解のほどよろしくお願いします。

期　間　平成29年12月1日㈮
　　～平成30年1月31日㈬
問い合わせ先
☎　282－4051
Fax 282－4157

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	7日㈬	H29.9～H29.10月生	10時
7カ月児健診	7日㈬	H29.6月生	9時
3歳児健診	7日㈬	H26.11月生	13時
	28日㈬	H26.12月生	
10カ月児教室	14日㈬	H29.4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	7日㈬	1歳～4歳	14時30分～15時30分
	28日㈬		
もぐもぐ教室（離乳食教室）	22日㈭ ※要予約	H30.1月の4カ月児健診受診者	10時
身長・体重測定	22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

4日㈰	よしむら内科循環器科医院	内・循	☎235-7773
4日㈰	古閑整形外科胃腸科医院	内・外・整	☎284-2010
11日㈰	たなか内科眼科医院	内・眼・呼・アレ	☎235-7235
12日㈪	さかた耳鼻咽喉科医院	耳・気・アレ	☎237-4133
18日㈰	小糸整形外科医院	整・リウ・リハ	☎282-0050
25日㈰	香田整形外科医院	整	☎237-2811

※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

1月分	固定資産税	4期
	国民健康保険税	8期
	介護保険料	8期
	後期高齢者保険料	7期
	納期日	1月31日㈬
	口座振替日	1月29日㈪
2月分	国民健康保険税	9期
	介護保険料	9期
	後期高齢者保険料	8期
	納期日	2月28日㈬
	口座振替日	2月27日㈫