

お出かけ情報

種いも市

日時 4月1日(日)・5日(金)・10日(火)・15日(日)・20日(金)・25日(火)・30日(日)  
時間 7時～17時  
場所 御船川河川敷  
内容 5日おきに開かれ、種いもや野菜の苗、草花が販売されます。  
町商工会 ☎282-0322



吉無田高原 春のフットパス

日時 4月8日(日) 9時30分～14時  
場所 吉無田高原「緑の村」駐車場  
内容

参加費用 大人2,500円・小学生以下1,500円  
定員 100人  
町 鯛窯 ☎285-2426



あんしん納税

3月分	国民健康保険税	10期
	介護保険料	10期
	後期高齢者保険料	9期
納期日	4月2日(日)	
口座振替日	3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	4日(水)	H29.11～H29.12月生	10時
7カ月児健診	4日(水)	H29.8月生	9時
3歳児健診	4日(水)	H27.1月生	13時
	11日(水)	H27.2月生	
10カ月児教室	13日(金)	H29.6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
	11日(水)		
もぐもぐ教室 (離乳食教室)	5月から開始致します。		
身長・体重測定	13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

1日(日)	のぐち皮膚科医院	皮	☎237-4112
8日(日)	榑田泌尿器科外科医院	外・整・胃・肛・泌	☎282-6363
15日(日)	藤岡医院	内・消・小	☎282-0405
22日(日)	西村病院	内・胃	☎237-1551
29日(日)	熊本回生会病院	整	☎237-1133
30日(日)	御船クリニック	内・消	☎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！

納付場所—納付は口座振替が便利です

- 御船町指定金融機関  
肥後銀行
- 御船町収納代理金融機関  
JA上益城  
熊本第一信用金庫  
熊本銀行  
郵便局(簡易郵便局)  
(九州管内、ただし沖縄を除く)  
※手数料はかかりません。
- 御船町役場

むすばれ

氏名(旧姓)	婚姻日	住所
増田(森川) 涼子	2/18	美里町
大森(澤村) めぐみ	2/15	滝川
小松(田口) 瑞穂	2/9	滝川
米田(渡邊) 亜利紗	2/8	高木
緒方(奥山) 奈都紀	2/1	辺田見
吉川(高木) ゆか	2/1	熊本市

うぶごえ

氏名	保護者	住所
阿久津 紗良	天眞	木倉
河部 律司	尚稔	豊秋
下山 千咲	輝	滝川
里井 陽那	康呂	滝川
夕川 莉奈	竜太	木倉
金子 紘己	武司	豊秋
中山 穂乃香	武怜	木倉
石橋 亜湖	亮	滝川
山本 詩月	竜之介	豊秋
濱中 結月	博文	木倉
山中 玲亜	忍	豊秋

2月1日～2月28日届出分(敬称略)  
町に届出のあった希望者のみを掲載

人のひばり

DATA 恐竜の郷 御船町

東経 130度48分  
北緯 32度42分  
面積 99.03 km<sup>2</sup>  
町木 もっこく  
町花 ふじ

Kumamoto  
Mifune Town

人口 (平成29年2月末現在)  
前月比  
男 8,215人 (-10人)  
女 8,919人 (-3人)  
計 17,134人 (-13人)  
世帯数 7,029世帯 (-12世帯)

高齢化率 33.3%  
※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
大石 卓子	(97歳)	2/21	木倉
平野 忠	(87歳)	2/20	豊秋
岸 多満枝	(96歳)	2/20	滝川
野口 秋弘	(69歳)	2/17	田代
高森 正昭	(88歳)	2/14	高代
麻井 清信	(63歳)	2/12	田代
宮川 益喜	(82歳)	2/4	上野
増田キヌエ	(87歳)	2/3	上野
徳永ツマエ	(87歳)	2/2	滝川

更年期とは、女性ホルモンの分泌量が減り始め、ほとんど分泌されなくなるまでの時期のことです。個人差はありますが、一般的には40歳代後半から50歳代前半ぐらいにかけてこの変化が起こります。  
更年期には、女性ホルモンが急激に減るため、からだが適応できず心身にさまざまな不調が生じます。また子どもの受験や独立、親の介護など悩みも生じやすい時期です。からだの急激な変化に加え、これらのストレスも大きな要因になっています。

- ☆上手に付き合い、若々しい気持ちで元気に暮らしましょう！！
- ストレスをためない・・・習い事や趣味、スポーツなど週に1日でも自分だけの時間をもちましよう。ストレスはマメに解消するのがポイントです。
  - がんばり過ぎない・・・仕事も家事もあせらずがんばり過ぎず、暮らしのギアを少しスローに切り替えましよう。
  - プラス思考でおおらかに・・・おおらかな気持ちこそ、ストレスをためない極意です。
  - 1日10分多く体を動かす・・・適度に体を動かして筋肉の緊張がほぐれると、気持ちもほぐれて伸びやかになります。ウォーキングは手軽にマイペースで続けられるのでおすすめです。
  - 丈夫な骨をつくる・・・食事(乳製品や大豆、小魚、緑黄色野菜、ビタミンD、ビタミンK)・運動・日光浴の3つがそろってカルシウムが効率よく利用され、骨量のアップにつながります。
  - 大豆製品をたっぷりとる・・・大豆に含まれる「大豆イソフラボン」は女性ホルモンとよく似た働きをするため、その減少を補ってくれる成分として期待されます。
  - つらいときは女性外来や婦人科に相談ましよう

更年期とは、「つらい症状を我慢して通りすぎるのを待つ期間」ではなく「残りの人生を楽しむための心身の転換期」です。  
この苦しさは人にはわからない・こんな体調では何も楽しめない・仕事や家事も気力でごなすしかない。と思わずに、良いときも悪いときもある・女性なら誰もが通る道・あせらずスローライフでいこう。と発想の転換をすることで、笑って過ごせる更年期を目指ましよう！



健康へのイベント  
笑って過ごそう  
更年期