

お出かけ情報

わくわく化石発掘体験

日 時 4月21日^田・22日^田・28日^田・29日^田・30日^月
①10時30分～ **②**13時
③14時30分～

場 所 町観光交流センター中庭（雨天決行）

内 容 地層には貝や植物など、たくさんの化石が眠っています。さあ、みんなで化石を発掘しよう！

対象者 子ども（4歳～高校生）～大人

定 員 各回40人（事前予約制）

体験料 子ども500円 大人1,000円

持参品 軍手
（※ハンマー、ゴークルは貸出し可）

服 装 汚れても良い服装でご参加ください

申込方法 電話予約により先着順で募集しています。（※当日の空きがあれば受付可）

☎ 町観光交流センター ☎282-4700

観光周遊チケット

化石発掘体験とセットで温泉や食事がオトクになる観光周遊チケット。町観光ホームページで販売中！



あんしん納税

5月分		
固定資産税		1期
軽自動車税		全期
納 期 日	5月31日 ^田	
口座振替日	5月28日 ^月	

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	9日^水	H29.12～H30.1月生	10時
7カ月児健診	9日^水	H29.9月生	9時
1歳6か月児健診	9日^水	H28.9～H28.10月生	13時
10カ月児教室	11日^金	H29.7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	9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）	18日^金 ※要予約	H30.3～5月の4カ月児健診受診者	10時
身長・体重測定	11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

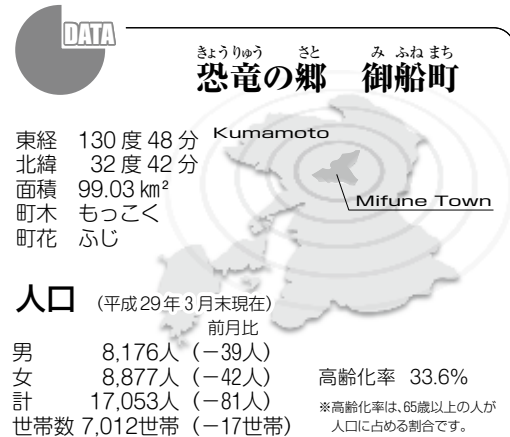
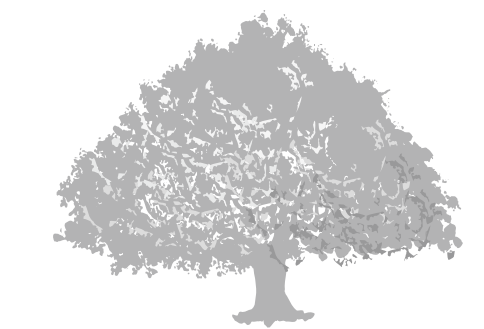
3日 ^田	泰泉堂牟田医院	内・小	☎282-0216
4日 ^金	大久保耳鼻咽喉科医院	耳・気・アレ	☎282-3900
5日 ^土	香田整形外科医院	整・リウ・リハ・麻	☎237-2811
6日 ^日	小糸整形外科医院	整・リウ・リハ	☎282-0050
6日 ^日	古閑整形外科胃腸科医院	内・外・整	☎284-2010
13日 ^日	たなか内科眼科医院	内・眼・呼・アレ	☎235-7235
20日 ^日	さかた耳鼻咽喉科医院	耳・気・アレ	☎237-4133
27日 ^日	よしむら内科循環器科医院	内・循	☎235-7773

※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

※（キリトリ線）



むすばれ

氏名（旧姓）	婚姻日	住所
東 勇希 （対田）育恵	3月16日	御 船 甲佐町

うぶごえ

氏名	保護者	住所
長 命 彩 華	大 塚 菜 由	芳 明
古 閑 稜 空	上 田 結 夢	俊 彦
古 莊 虎 之 助	紫 保 輝	滝 川
		高 木

3月1日～3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
山 地 淳 子（80歳）	3月24日	小 坂
藤 田 キミコ（75歳）	3月21日	田 代
伊 藤 秀 明（56歳）	3月21日	木 倉
民 長 トヨ女（92歳）	3月17日	豊 秋
本 田 康 江（82歳）	3月16日	木 倉
岸 由 紀 子（69歳）	3月6日	木 倉
吉 田 チエ子（98歳）	3月4日	辺 田 見
渡 辺 みす枝（91歳）	3月2日	辺 田 見

酒は「百薬の長」という言葉をよく聞きますが、本当でしょうか？実は、この言葉には続きがあります。

「酒は百薬の長とはいへど、よろずの病は酒よりこそ起れり」（「徒然草」吉田兼好）
 →訳：酒は百薬の長とはいへど、あらゆる病は酒から起こっている

確かに適量の飲酒は、気持ちをリラックスさせてくれますし、人の集まりには欠かせません。しかし、それはあくまでも「適量」であることが条件なのです。

では、お酒の適量とは、一体どれくらいなのでしょう？厚生労働省は、「生活習慣病のリスクの高まる飲酒」を男性は日本酒2合以上、女性は日本酒1合以上と定めています。（焼酎だと男性約1合、女性約0.5合に相当）この量を毎日飲み続けると、将来生活習慣病になるリスクが高まり、すでに何らかの病気をお持ちの方は、持病が悪化してしまうのです。食事や運動にいくら気を付けたり、病院からもらった薬をしっかり飲んで、この量を飲んでいれば全ての努力が台無しになってしまいます。

ここで、御船町のお酒に関する興味深い調査をご紹介します。平成27年度の特定健診の結果から1日に日本酒2合以上飲酒する人の割合は、国の平均では12.0%、熊本県では11.2%、御船町と同じ規模の市町村平均は12.9%という結果でした。この数字を踏まえて、御船町の結果をみてみましょう。1日に日本酒2合以上飲酒する人の割合は、なんと20.7%でした。5人に1人はお酒を飲み過ぎているのです。特に震災後は、ストレスから飲酒量が増えるとも言われています。

ただし、ここでは、お酒をやめましょうと言う気はありません。お酒の良い面もそうでない面も知ったうえで、上手なお酒の付き合い方を身につけて頂きたいと思います。また、お酒と言うのは一つの文化であるため、お酒を飲む人だけでなく、飲まない人も含めて、町民の皆様と一緒に考えていきたいと思っています。

今後、お酒に関する情報を、1年間に渡って毎月お伝えしていきます。最後までどうぞお付き合いください。

第1回 御船町はのんびえが多い!?

酒はホントに百薬の長!?



肥前精神医療センター
アルコール病棟副医長
福田 貴博さん