

お出かけ情報

吉無田「森の学校」
MTBトレイルランド

日時 8月26日(日) 9時～13時
(受付は9時から9時30分まで)
内容 吉無田水源を出発し、自然を満喫しながら、マウンテンバイクで吉無田を走ります。
参加費用 大人3,500円
小学生(4年生以上・経験者のみ) 2,000円 ※昼食・保険代含む
定員 先着100人(定員となり次第締切)
持ち物等 マウンテンバイク、ヘルメット、プロテクター(※この3点は、貸出はありません)、空のサイクリングボトル(水筒)
申込方法 メール・電話・FAXのいずれかで申込み
◆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)
mail: aikyo.yoshimuta@gmail.com
電話・FAX 285-2426(ひぐらし寮)
主催 特定非営利活動法人愛郷吉無田



あんしん納税

8月分	町県民税	2期
	国民健康保険税	3期
	介護保険料	3期
	後期高齢者医療保険料	2期
	納期日	8月31日(金)
	口座振替日	8月27日(日)
9月分	固定資産税	3期
	国民健康保険税	4期
	介護保険料	4期
	後期高齢者医療保険料	3期
	納期日	10月1日(日)
	口座振替日	9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か月児健診	5日(水)	H30.4～H30.5月生	10時
7か月児健診	5日(水)	H30.1月生	9時
1歳6か月児健診	5日(水)	H29.1～H29.2月生	13時

■教室・相談

教室名	日程	対象者	受付時間
フッ化物塗布	5日(水)	1歳～5歳未満	14時30分～15時30分
離乳食教室	28日(金) ※要予約	30年8月、9月に4か月児健診を受けた方	10時
10か月児教室	7日(金)	H29.11月生	9時30分
身長・体重測定	7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	随時 ※電話予約	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

2日(日)	小糸整形外科医院	整・リウ・リハ	☎282-0050
9日(日)	大串内科	内・小	☎234-7873
16日(日)	さかた耳鼻咽喉科医院	耳・気・アレ	☎237-4133
17日(月)	よしむら内科循環器科医院	内・循	☎235-7773
23日(日)	からしま小児科医院	小	☎235-6333
24日(月)	田上皮ふ科クリニック	皮	☎281-1112
30日(日)	たなか内科眼科医院	内・眼・呼・アレ	☎235-7235

※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

おくやみ

氏名(年齢)	死亡日	住所
三池 兼本 幸夫 (67歳)	7/5	木倉
藤田 ヨシエ (101歳)	7/3	滝御船
矢津田 今朝光 (89歳)	7/2	滝尾

むすばれ

氏名(旧姓)	婚姻日	住所
松岡 亮太 (後藤 優季)	7/27	熊本市(御船)
渡邊 祐樹	7/26	辺田見 兵庫県

うぶごえ

氏名	保護者	住所
岡部 武蔵	昭三	豊秋
古財 結依	智	木倉
岳本 稜大	城	木倉
井上 翔平	雄	木倉
山下 大和	貴	木御船
鶴田 莉子	千	滝川
中島 将生	征	辺田見
平山 莉花	貴	豊秋

7月1日～7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

人のしるし

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30年7月末現在)
前月比
男 8,190人 (-10人)
女 8,909人 (+9人)
計 17,099人 (-1人)
世帯数 7,049世帯 (+5世帯)

高齢化率 33.7%
※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
緒方 諠紀 (82歳)	7/26	木倉
浦田 マサ子 (94歳)	7/21	豊川
岩永 十四支 (83歳)	7/19	滝川
橋嶋 郁己 (22歳)	7/19	辺田見
山田 一生 (92歳)	7/16	上野
太原 常雄 (78歳)	7/10	辺田見
田上 テイ子 (85歳)	7/9	田代
永脇 展子 (95歳)	7/8	御船

お酒の飲み方を見直す方法として、『飲酒日記』という方法があります。手帳やカレンダーなど、身近なものでかまいません。その日飲んだお酒の種類や量をまとめてみましょう。また、その量を第1回で紹介した「ドリンク」という単位に換算しておくともっと理想的です。さらに、「○」「△」「×」「◎」などで自己評価ができるともっと良いですね。その基準は自身で決めてみましょう。毎日の記録が面倒な場合は、これだけの記録でも構いません。

飲酒日記例①

日にち	曜日	飲んだ酒類と量	目標達成できたか
□/□	月	焼酎1合(3.6ドリンク)	△
□/□	火	ビール500ml(2ドリンク)	○
□/□	水	全く飲まず	◎
□/□	木	ビール500ml(2ドリンク)	○

飲酒日記例②) カレンダー等

月	火	水	木	金	土	日
焼酎1合(3.6ドリンク)	ビール500ml(2ドリンク)	全く飲まず	ビール500ml(2ドリンク)	焼酎1合(3.6ドリンク)	全く飲まず	ビール500ml(2ドリンク)
△	○	◎	○	△	◎	○

- 達成基準例)
- 目標が守れたら「○」、目標がだいたい守れたら「△」、沢山飲みすぎたら「×」、全く飲まなかったら「◎」
 - いつもの量より減らしたら「○」、いつもの量なら「△」、沢山飲んだら「×」、全く飲まなかったら「◎」
 - 4ドリンク未満は「○」、4ドリンク以上は「△」、6ドリンク以上は「×」、全く飲まなかったら「◎」

記録のつけ方は、飲酒量を記録することで、普段のお酒の飲み方に対して、自覚が高まります。すると、自然と思い出され、無理なく自然とお酒の量を減らすことができます。騙されたと思って、今日からやってみましょう。つけ忘れてしまった場合は、気づいた時に記入する、1週間分まとめて記入する、家族等に代わりにつけてもらうでも構いません。やってみることが大切です!

第1回の復習<ドリンク換算表>

日本酒(15%)	ウイスキー(40%)	ビール(5%)	缶チューハイ(7%)	焼酎(25%)	ワイン(12%)
1合	ダブル1杯	中瓶1本(500ml)	1缶(350ml)	1合	グラス1杯
2ドリンク	2ドリンク	2ドリンク	2ドリンク	3.5ドリンク	1ドリンク

酒はホントに百薬の長!!
第5回 お酒を少し減らしたく
なったあなたへ
飲酒日記のススメ

