

お出かけ情報

吉無田高原2018
スターウォッチング

日時・内容 11月17日(土) しし座流星群
12月15日(土) ふたご座流星群
19時開始～(雨天・曇天時は中止。態度
決定は当日の17時に御船町HP掲載)

会 場 吉無田高原緑の村キャンプ場
「ゆうすげの丘」(御船町大字田代8405-24)

内 容 季節の星空や惑星などの天体観測をしよう!特製スープやコーヒー、ホットサンドなど星空カフェにて販売します。

定員 各日ともに30人程度（要予約）
参加料 大人 500 円／小中学生 300 円／未就学児無料※高校生以下は保護者同伴（入村料、保険料を含む）

※防寒対策を各自お願いします。

申込方法 電話での申込み（定員になり次第
受付終了）

町観光交流センター ☎282-4700
〔月曜のみ〕 町商工観光課 ☎282-1226



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
	後期高齢者医療保険料	5 期
	納 期 日	11月30日 <u>金</u>
	口座振替日	11月27日 <u>凶</u>
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
	後期高齢者医療保険料	6 期
	納 期 日	12月27日 <u>困</u>
	口座振替日	12月27日 <u>困</u>

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	H30.7～H30.8月生	10時
7 か月児健診	5日 水	H30.4月生	9時
3 歳児健診	5日 水	H27.9月生	13時
	12日 水	H27.10月生	

■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～4歳	14時30分～15時30分
	12日水		
10か月児教室	14日金	H30.2月生	9時30分
身長・体重測定	14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。

問 保健センター(健康推進係) ☎282-1602

休日当番医

2日	熊本回生会病院	整	☎237-1133
9日	小糸整形外科医院	整・リウ・リハ	☎282-0050
16日	たなか内科眼科医院	内・眼・呼・アレ	☎235-7235
23日	さかた耳鼻咽喉科医院	耳・気・アレ	☎237-4133
24日	よしむら内科循環器科医院	内・循	☎235-7773
29日	からしま小児科医院	小	☎235-6333
30日	泰泉堂牟田医院	内・小	☎282-0216
31日	大串内科	内・小	☎234-7873

※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！

納税場所—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
ゆうちょ銀行および郵便局（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
木村 弘 (91歳)	10・2	辺田見
北本裕一朗 (40歳)	10・3	陣
江原 敏春 (89歳)	10・4	豊秋
上村ミツイ (98歳)	10・5	田代
渡邊 幸子 (91歳)	10・7	滝川

むすばれ

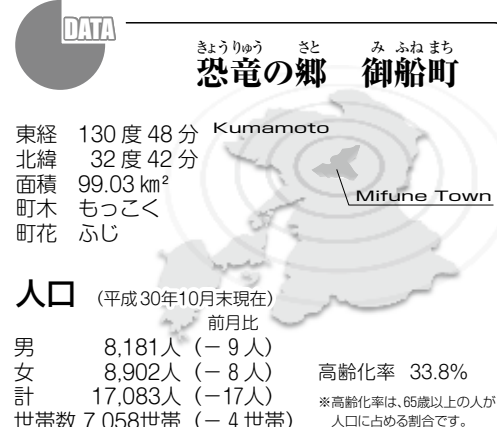
藤本 千佳	氏名 (旧姓)
(吉野) 詠美香	婚姻日
道添 公彦	住所
(浦野) 美穂	

うぶごえ

松永	田上	岡本	益田	堀	藤田	穴井	長野	氏名
凌河 りょうが	智瑛 ともえき	葵大 あおと	在 ある	然 ぜん	夢望 ゆの	優蘭 ゆうらん	龍和 りゅうわ	
寿明	俊志	倫明	真二	忠之	雄大	敬大	隆太	保護者
滝尾	滝川	御船	木倉	滝尾	滝川	滝尾	滝尾	
								住所

おくやみ

											氏名 (年齢)
嶋村 義輝 (71歳)	宮村 ヤスエ (92歳)	高丸 光行 (100歳)	山本 優 (97歳)	渡邊 則夫 (76歳)	福本 静喜 (89歳)	吉澤 今朝雄 (102歳)	緒方 しのぶ (72歳)	増井 タカコ (94歳)	藤田 淳二 (75歳)	須賀 堯久 (77歳)	
10.29	10.25	10.21	10.20	10.19	10.19	10.19	10.18	10.17	10.16	10.9	死亡
七滝	田代	七滝	水越	滝川	木倉	水越	陣	上野	木倉	豊秋	住所



睡眠の質は個人によってバラバラ？！

睡眠は個人差が大きいので、「6時間寝ないといけない」などにこだわる必要はありません。また、年を取ると睡眠は短く、浅くなっていきます。これは老化現象の一つであり、避けられないものです。睡眠の質は、一般的には30代後半から低下するといわれています。

!! 寝酒はアルコール依存症になりやすい飲み方!!

眠るためにアルコールを飲むという話はよく聞きます。確かにアルコールを飲むと眠くなります。しかし、はじめは少しのお酒で眠くなっていたのが、だんだん耐性がつき、眠るために必要になるお酒の量がぐっくりと増えていきます。そして、いつの間にかアルコール依存症になってしまう・・・寝酒は、そんなリスクがある飲み方なのです。

Point 寝酒をするあなた！こんなことはありませんか？

☐ 熟眠感が減る 	☐ 夜中に何回も目が覚める 	☐ 朝早く目が覚める 	☐ 夜中、トイレに何度も行く 
--	---	--	--

お酒は、睡眠を浅くする作用や利尿作用があるため、眠るために飲むお酒のせいで、かえって寝られなくなるという逆転が起きてしまいます。

Q 眠れない場合はどうしたらいいの？

どうしても眠れない場合は、きちんと病院にかかって睡眠薬を飲むほうが、お酒を飲むよりも安全です。

❗ “アルコールと睡眠の関係”で注意してほしいこと

お酒と睡眠薬を一緒に飲むことは、とても危険です！これは絶対にやめましょう。
また、寝酒をしていた方が、急にお酒をやめると、反動がきて眠れなくなるので、注意が必要です。少しずつお酒を減らせば、年齢相応の睡眠に戻ることはできます。

酒はホントに百薬の長!?

アルコールと睡眠

