

お出かけ情報

春の御船住民交流会

春が来た！ 御船町スポーツセンターに集まれ！

日時 3月21日(日) 11時～14時
場所 御船町スポーツセンター広場
内容 多くの仮設住宅がある御船町の皆さんとボランティア団体やYMCAが食バザーやステージで楽しく交流します。

一出店内容一

焼き菓子、ぼん菓子、おでん、ぜんざい、名古屋さし麺、たこ焼き、鶏もも焼き、うどん／綿菓子／恐竜つりばり、紙芝居／セラピードッグとのふれあい／御船町特産品の販売／御船町社協防災グッズづくりなど他にもたくさんあります。

主催 熊本YMCA

町地域支え合いセンター ☎200-7019

★バザーのお手伝いをしてくださるボランティアの募集もします。
ご協力をお願いします。



▲昨年の交流会の様子

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
	後期高齢者医療保険料	9期
納期日	4月1日(日)	
口座振替日	3月27日(金)	
4月分	固定資産税	1期
納期日	5月7日(金)	
口座振替日	5月7日(金)	

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	10日(水)	H30.11～H30.12月生	10時
7か月児健診	10日(水)	H30.8月生	9時
3歳児健診	10日(水)	H28.1月生	13時
	24日(水)	H28.2月生	

■教室・相談

教室名	日程	対象者	受付時間
フツ化物塗布	10日(水)	1歳～5歳未満	14時30分～15時30分
	24日(水)		
10か月児教室	19日(金)	H30.6月生	9時30分
身長・体重測定	19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

7日(日)	みふね眼科	眼	☎282-3711
14日(日)	泰泉堂牟田医院	内・小	☎282-0216
21日(日)	たかぞえ内科循環器内科クリニック	内・循内	☎282-0070
28日(金)	たなか内科眼科	内・眼・呼・アレ	☎235-7235
29日(土)	榊田泌尿器科外科医院	外・内・泌	☎282-6363
30日(日)	藤岡医院	内・消	☎282-0405

※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

X(キヨトニ線)

おくやみ

氏名(年齢)	死亡日	住所
守田 サチ (99歳)	2月13日	辺田見
福永 悦 (83歳)	2月9日	御船
辻 俊一 (86歳)	2月9日	御船
中村 巴 (88歳)	2月9日	小坂
菅 敏光 (86歳)	2月8日	高木
松本ヨシエ (89歳)	2月8日	七滝
松本 博文 (92歳)	2月7日	七滝
金田八重子 (83歳)	2月2日	小坂
古閑 フヨ (89歳)	1月31日	上野

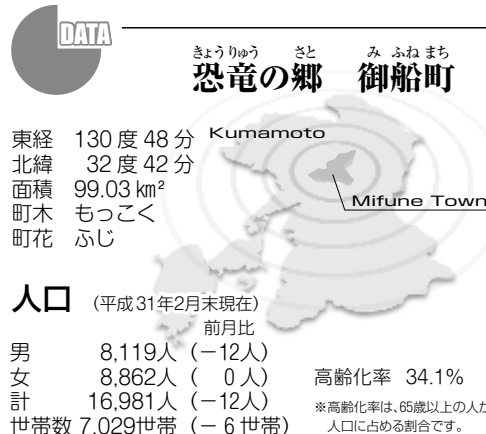
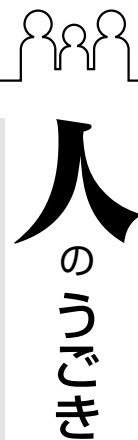
むすばれ

氏名(旧姓)	婚姻日	住所
緒方 杏亮 (相馬)愛理	2月28日	阿蘇市 木倉

うぶごえ

氏名	保護者	住所
嶋村 弘十	紀孝	滝川
佐藤 叶望	皓相	福岡県(不倉)
永田 琥大	智也	小坂
西本 葵葉	充	木倉
藤本 秋花	千佳	高木

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



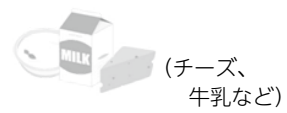
おくやみ

氏名(年齢)	死亡日	住所
山田 寿久 (77歳)	2月27日	御船
森島モトメ (97歳)	2月24日	高木
吉澤 亮 (43歳)	2月23日	水越
増岡 義治 (89歳)	2月21日	木倉
作田アキエ (75歳)	2月16日	木倉
泉 卯一 (93歳)	2月16日	辺田見
福嶋喜代隆 (87歳)	2月15日	陣

今までは、お酒中心の話でしたが、今回はおつまみのお話です。おつまみはついつい塩辛いもの、脂っこいもの選ばれがちです。そこで、少しでも身体に優しいおつまみをご紹介します。

飲酒前

<選ぶポイント>
胃腸の粘膜を保護する効果がある食べ物
⇒脂肪分が含まれるもの



(チーズ、牛乳など)

飲酒中

<選ぶポイント>
飲酒中は、ビタミンやミネラルが失われやすいので、野菜類などの食物繊維を多く含む食品を多くとる。



注意 味が濃いおつまみは、塩分の過剰摂取になりがち！塩分控え目のものを選んで！

飲酒後

<選ぶポイント>
アルコール分解を助ける効果がある果物類がおススメ。



グレープフルーツなどの柑橘系がいいでしょう。

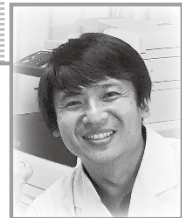
注意 ただし、果物に含まれる果糖は血糖値をあげます。量には注意が必要です。血糖値が高い方は控えましょう。

以上で、1年間アルコールをテーマにした「酒はホントに百薬の長!？」の記事掲載が終了となります。

適量の飲酒は、気持ちをリラックスさせ、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」であることが条件です。適量を超えた飲酒を続けると、様々な弊害をもたらします。

ぜひ、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ください。1年間お付き合い頂き、ありがとうございました。

肥前精神医療センター
アルコール病棟副医長
福田 貴博 先生



お勧めのおつまみ
「アルコールとともに」

酒はホントに百薬の長!?

