

お出かけ情報

ゆうそらとほしくずかんさつかい 無数に散りばめられた、あかりを探して見ませんか？

内 容 熊本市内からもアクセスしやすく、知る人ぞ知る名所です。この絶景は、誰もが「心ゆれる」感情を覚えます。是非この素晴らしい景色を眺めてみませんか？

場 所 吉無田高原「緑の村キャンプ場」
ゆうすげの丘

日 時 8月24日 14時～21時30分
星に願いを第二弾！
ペルセウス座流星群と七夕の星に願いを

参加費 2,000円
(ほしくずサンド、水源ドリンク、吉無田ばあ汁、写真のお土産など含む)

定 員 先着30人程度

申込方法 電話にて予約
(※3日間までは、キャンセル料が発生します)

場 所 御船町観光交流センター
☎282-4700
(月曜日を除く9時～17時まで)



あんしん納税

8月分	町県民税	2期
	国民健康保険料	3期
	介護保険料	3期
	後期高齢者医療保険料	2期
納期日	9月2日 月	
口座振替日	8月27日 金	
9月分	固定資産税	3期
	国民健康保険料	4期
	介護保険料	4期
	後期高齢者医療保険料	3期
納期日	9月30日 月	
口座振替日	9月27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	4日 水	H30.4～H30.5月生	10時
7か月児健診	4日 水	H30.1月生	9時
1歳6か月児健診	4日 水	H29.1・2月生	13時

■教室・相談

教室名	日程	対象者	受付時間
フツ化物塗布	4日 水	1歳～5歳未満	14時30分～15時30分
離乳食教室	27日 金 ※要予約	生後4～6カ月の乳幼児	10時
10か月児教室	12日 木	H30.11月生	9時30分
身長・体重測定	12日 木 ※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

1日 日	よしむら内科循環器科	内・循	☎235-7773
8日 日	さかた耳鼻咽喉科	耳・気・アレ	☎237-4133
15日 日	田上皮ふ科クリニック	皮	☎281-1112
16日 月	からしま小児科	小	☎235-6333
22日 日	たかそえ内科循環器内科クリニック	内・循内	☎282-0070
23日 月	大串内科	内・小	☎234-7873
29日 日	みふね眼科	眼	☎282-3711

※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(キヨウリウ線)

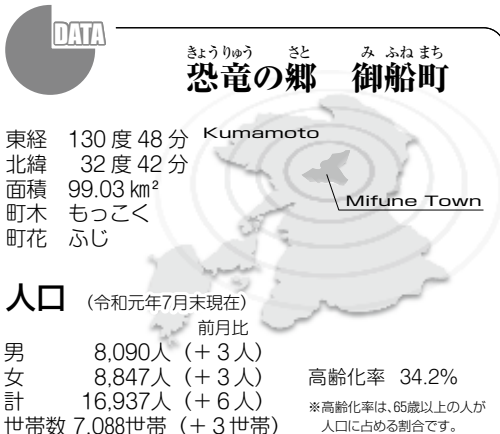
人のくらし

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

氏名	保護者	住所
藤原 悠治	晃 大	高 木
山下 稀大	源 太	辺 田 見
山本 蒼大	真 大	木 倉
平城 うづめ	友紀美	豊 秋
田上 希花	歩美路	滝 川
武原 叶虎	恭 教	御 船

氏名	年齢	死亡日	住所
仲原 義行	(63歳)	7/25	辺 田 見
本田 和利	(90歳)	7/23	木 倉
松村美恵子	(81歳)	7/20	水 越
吉本さわ子	(63歳)	7/18	滝 川
米田 明雄	(85歳)	7/15	田 代
木村 喜一	(94歳)	7/15	高 木
松下テツ子	(92歳)	7/14	上 野
面原 龍雄	(76歳)	7/12	滝 尾
島崎 幸代	(94歳)	7/12	御 船
福田 榮子	(92歳)	7/8	木 倉
岩田 重成	(79歳)	7/4	七 滝



脳梗塞は夏に多い 脱水による水分不足が原因

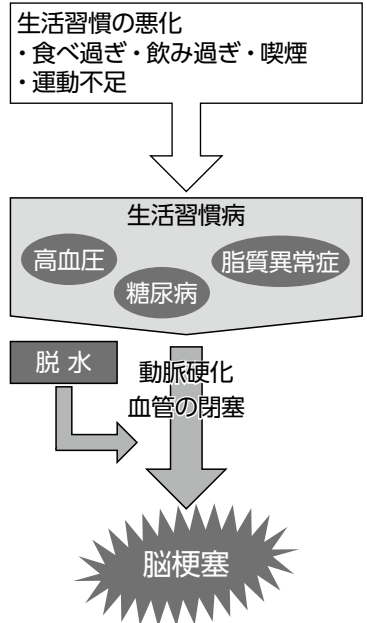
脳梗塞は夏に多いということを知っていますか？その主な原因は、脱水症状です。夏は汗をかくため、気付かないうちに体内の水分不足になりがちです。そうすると血液の流れが悪化し、脳の血管が詰まりやすくなります。

脳梗塞の背景

脳梗塞の大きな原因として、動脈硬化があります。動脈硬化とは、血管の内側の壁にコレステロールなどがたまるなどして血管が厚く硬くなり、血液の流れが悪くなってしまった状態のことを言います。この動脈硬化を促進させ血管に損傷を与える病気には、高血圧や脂質異常症(高脂血症)、糖尿病があります。こうした病気を持っている人、あるいはその予備軍の人は、もともと脳梗塞のリスクが高いだけに、夏には水分補給を十分に心がける必要があります。

脱水を予防するため、上手な水分補給を！！

夏の水分補給というと、汗をかいた時に水を飲めばいいと簡単に考えていませんか。大切なのは、脱水が起こりやすい状況を知り、汗をかいていなくても、早め早めに、こまめに水分補給を行うことです。



健康へのイベント 夏に多い脳梗塞 上手に水分補給を！！

水分補給
=アルコール
摂取

正しい食事

