

お出かけ情報

みふね朝市・朝ごはん日和 御船のよかもん大集合！

出店内容 とれたて野菜／御船産お茶
洋和菓子／パン
松合食品（味噌・醤油）軽食コーヒー
ハンドメイド雑貨 など

場 所 コア21御船店パチンコ駐車場
日 時 11月24日 7時～10時
毎月第4日曜日開催 ※小雨決行

★朝ごはん日和

限定50食／お一人様100円

※マイ箸をご持参ください。

♪御船町の飲食店が入れ替わり腕を振るう！各お店の個性輝くみふね名産の“ミフネストローネ”が好評です。ぜひ、食べてみてください!!

御船町観光協会観光事業部
☎090-9470-6891
村 端



あんしん納税

11月分	国民健康保険料	6期
	介護保険料	6期
	後期高齢者医療保険料	5期
納 期 日	12月2日 月	
口座振替日	11月27日 金	

12月分	町県民税	4期
	国民健康保険料	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 金	
口座振替日	12月27日 金	

くらしの保健

12月
師走

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	R1.7～R1.8月生	10時
7か月児健診	4日 水	H31.4月生	9時
3歳児健診	4日 水	H28.9月生	13時
	11日 水	H28.10月生	

■教室・相談

教室名	日程	対象者	受付時間
フッ化物塗布	4日 水	1歳～5歳未満	14時30分～15時30分
	11日 水		
10か月児教室	20日 金	H31.2月生	9時30分
身長・体重測定	20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

1日 月	さかた耳鼻咽喉科	耳・気・アレ	☎237-4133
8日 月	よしむら内科循環器科	内・循	☎235-7773
15日 月	からしま小児科	小	☎235-6333
22日 月	泰泉堂牟田医院	内・小	☎282-0216
29日 月	大串内科	内・小	☎234-7873
30日 月	みふね眼科	眼	☎282-3711
31日 火	山地外科胃腸科医院	内・外・循・胃	☎237-0003

※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

（キヨウリウ線）

おくやみ

氏名（年齢）	死亡日	住所
栗永セツエ（88歳）	10月10日	上野
野崎ノブコ（96歳）	10月9日	七滝
工藤公男（84歳）	10月8日	小坂
河地幸人（95歳）	10月7日	木倉
石坂貞子（83歳）	10月4日	豊秋
麻生文四（93歳）	10月1日	滝川陣
前川喜三郎（96歳）	10月1日	陣

むすばれ

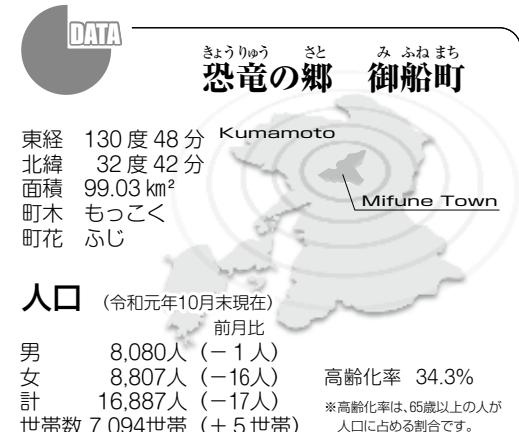
氏名（旧姓）	婚姻日	住所
〔木庭〕賢人	10月15日	木倉
〔宮本〕千穂	9月23日	木代倉
〔田代〕和隆		木倉

うぶごえ

氏名	保護者	住所
西谷 竜輝	絃太郎	滝川
坂口 葵大	真也	小坂
橋本 征弥	絃樹	滝尾
藤川 七桃	祐星	豊秋
古江 優愛	華未	小坂
吉村 陽葵	奏美	滝川

10月1日～10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

人のくぶき



おくやみ

氏名（年齢）	死亡日	住所
桑田 宏六（81歳）	10月17日	豊秋
西川 清（69歳）	10月17日	高木
藤田 美雪（95歳）	10月18日	高木
牟田光一郎（82歳）	10月20日	御船
川口トメコ（92歳）	10月21日	上野
渡邊 清香（99歳）	10月22日	小坂
永本 光子（79歳）	10月22日	滝川
永本 艶子（93歳）	10月23日	滝川
宗心 隆（69歳）	10月23日	高木
藤本エイ子（88歳）	10月28日	辺田見
田上富士雄（86歳）	10月28日	辺田見

これからの季節、年末に向けて、忘年会等お酒を飲む機会が増えてきます。お酒の飲み過ぎで心身の健康を損なわないために、お酒と上手に付き合ひましょう。

●お酒は飲み方次第で「百薬の長」が悪者に

お酒は適量なら、血行促進やリラックス効果のある「百薬の長」ですが、飲み過ぎると肝臓や胃腸ばかりか、全身の臓器や血管を傷つけます。肥満や血圧の上昇も招き、不整脈などの心疾患、高血圧や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病を引き起こしやすくします。さらに、飲酒が習慣化すればアルコール依存症になることもあり心身の健康を損ないます。

●お酒と上手に付き合うには

①食べながら適量をゆっくり楽しむ

空腹状態でお酒を飲むと、血中アルコール濃度が上昇し、短時間で脳機能が麻痺して酩酊状態になります。

②週に2日は「休肝日」をつくる

肝臓や胃腸の臓器を休ませるほか、アルコール依存症の予防のため、週に2日は飲まないようにしましょう。

③水分補給をしながら飲む

アルコールには利尿作用があります。お酒を飲む前と飲んでいる間は水を飲んでしっかり水分補給をしましょう。

1日のお酒の適量（下記の中から一つだけ）

ビール 中瓶1本 (500ml)	日本酒 1合 (180ml)	焼酎 0.6合 (110ml)
缶チューハイ 1.5缶 (520ml)	ウイスキー ダブル1杯 (60ml)	ワイン グラス1.5杯 (180ml)

※女性や高齢者は、アルコール分解能力が低いので、この半量が適量です！

こんなことにも気を付けて！ 飲んだ後のラーメンやデザートはNG

飲んだ後に食べたくなるものですが、カロリーオーバーの上、食塩や糖分のとり過ぎにもつながり、肥満や生活習慣病を招く原因になります。

健康へのヒント 『アルコールとの 上手な付き合い方』

