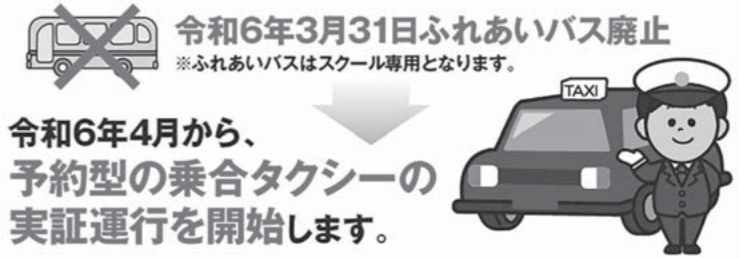




乗合タクシーに関する出張説明会の開催について

山都町では、ふれあいバスを運行していますが、利用者が年々減少して来ています。「ふれあいバスは不便だ」という声が多いため、町では地域公共交通の再編に取り組みます。



詳しい内容をお伝えするため、住民説明会を開催します。

【住民説明会（申込不要）】

- ① 3月18日 10時から 矢部保健福祉センター千寿苑
- ② 3月18日 14時から 清和山村基幹集落センター
- ③ 3月19日 14時から 蘇陽支所営農ホール

※会場までタクシーで送迎します。希望者は役場企画政策課までご連絡ください。希望者が多数の場合は、告知をせずタクシーの予約を締め切る場合があります。予め御了承ください。

上記のとおり説明会を開催しますが、説明会に来れない方のために、町では各地区の要望に応じて、出張説明会を開催します。

乗合タクシーに関する説明会を要望される場合、地区の代表者（区長・自治振興会長等）を通じて、企画政策課までお申し込みください。

問合せ 企画政策課 ☎ 72-1214



移動スマホ教室を開催します

下記の日程で、移動スマホ教室を開催します。なお、5月・6月にも開催予定です。日程が決まりましたら、広報やまとや町ホームページ等でお知らせします。

開催日	場所	時間	11:00～12:00	12:30～13:30	14:30～15:30	16:00～16:45
4月3日	名連川研修センター（御所地区）		1 基礎	2 応用	3 オンライン診療の利用方法	個別 相談
4月10日	名連川研修センター（御所地区）		1 基礎	2 応用	4 スマホ決済	
4月17日	馬見原交流広場		1 基礎	2 応用	4 スマホ決済	
4月24日	JA 上益城朝日給油所		1 基礎	2 応用	3 オンライン診療の利用方法	

講座内容：1 基礎（地図、カメラ、QRコードの利用）、2 応用（インターネット、音声操作等）、3 オンライン診療（ビデオ通話による診療の利用方法）、4 スマホ決済（体験・不安対処）
※今回のスマホ教室では、Android 端末を使った基本操作等を中心に学びます。

対象者：町内在住者（年齢制限なし）
費用：無料
定員：各回3名
※スマートフォンは貸出用を使用します。

申込方法：企画政策課（☎ 72-1214）
申込フォーム
休日用申込電話番号（0800-111-9442）

申込期限：開催日前日

問合せ 企画政策課 ☎ 72-1214



お申し込みはこちら

相談

年金相談

希望される方は事前予約が必要です。
日時 4月12日
午前10時～午後3時
千寿苑

申込 熊本東年金事務所
☎ 096-1367-25503

【音声案内①②を押し、山都町年金相談予約とお申し出ください】
問合せ 健康ほけん課 ☎ 72-1295

認知症相談

ご自身またはご家族の認知症に関する相談を行います。
相談日 3月18日、4月9日
午前10時30分～

場所 本庁役場内 会議室
問合せ 地域包括支援センター ☎ 72-11677

定期購入に関する消費生活アドバイザーの相談について

ネット通販で安価な「お試し価格」の広告を見て、1回だけのつもりで申し込んだが、定期購入になってしまったという相談が寄せられています。
定期購入で申し込みをしようとして、安易に解約できないケースや、解約料を求められたりする可能性があります。

申し込みの際は、最終確認画面で内容確認や解約条件などを慎重に確認しましょう。定期購入に関するトラブルでお困りの場合は、局番なしの「1800」センター等に繋がります。
問合せ 県消費生活センター
☎ 096-1383-0999

お知らせ

柔道整復師（整骨院・接骨院）の施術を受けられる方へ

整骨院や接骨院で骨折・脱臼・打撲・ねんざ（肉離れ含む）の施術を受けた場合、国民健康保険を使用することができます。（骨折・脱臼については、緊急の場合を除き、あらかじめ医師の同意を得ることが必要です。）
ただし、単なる肩こりや筋肉疲労、発熱や疲れ、倦怠感からくる痛み、労災に該当するもの、症状の改善がみられない長期の施術等、保険証が使えない場合もありますので、施術を受ける前に保険の適用対象となるかをきちんと確認しましょう。
正しいかかり方で医療費の適正化にご協力をお願いします。

問合せ 健康ほけん課 ☎ 72-1295

熊本のちの電話相談員養成講座事前説明会のご案内

相談員養成講座開催にあたり、ご興味のある方向けに、いのちの電話の活動や講座内容の事前説明会を開催します。

日時 3月28日 14時～17時
30日 10時～14時
会場 市民会館シアーズホーム夢ホール 会議室
定員 各回先着20名
費用 無料

申込 ホームページ・事務局へ要参加申込み（締切3月26日）資料のみのご請求も受け付けています。
熊本のちの電話事務局
☎ 096-1354-4343
【平日10時～17時まで】
問合せ 健康ほけん課 ☎ 72-1295

保健だより

生活習慣病予防のためのおやつ摂り方について

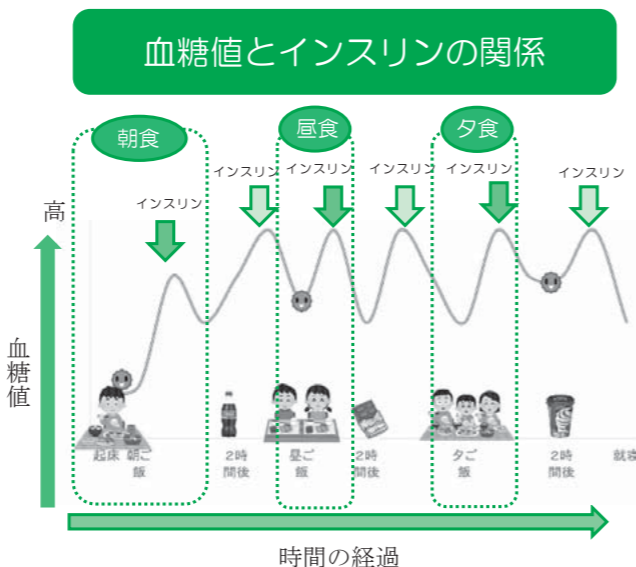
小学校5・6年生の生活習慣病予防健診の結果で肥満や血糖値が高い人の割合が増えています。その原因の一つとして夕食後から就寝までにおやつを食べる人が多いことが考えられます。家族みんなで、おやつの摂り方を確認してみましょう。

その①夜におやつを食べるのはやめましょう

夜9時以降は何も食べないようにしましょう。9時以降に食べることでエネルギーが余り、脂肪がつきやすくなります。お茶やお水などエネルギーがないものをとりましょう。

その②おやつは時間を決めて食べましょう

右の図のようにダラダラとおやつを食べると血糖を下げるインスリンというホルモンがたくさん必要になります。一生に出るインスリンの量は生まれたときから決まっています。小さいころからインスリンをたくさん使う生活を続けていると大きくなって足りなくなり、糖尿病という病気を発症することにつながります。おやつは時間を決めて1日1回にしましょう。（3歳未満は1日2回必要です。）



問合せ 健康ほけん課 ☎ 72-1295