

# 4

今月の納税等

水道料金 第1期  
村営住宅使用料 4月分

2020 April

※各行事については予定なので変更になる場合があります。

1 水	大安	●保育所入所・進級式、父母の会総会 ●幼稚園学年始休業日、特別預かり保育
2 木	赤口	●保育所継続児平常保育・新入児慣れ保育
3 金	先勝	
4 土	友引	●休日窓口開庁日(役場・社協)
5 日	先負	●第1回村内統一クリーンアップ作戦 ●休日窓口開庁日(役場・社協)
6 月	伝減	●小中学校入学式・第1学期始業式
7 火	大安	●貯筋会(トレン)
8 水	赤口	●保育所新入児給食開始
9 木	先勝	●幼稚園第1学期始業式・午前保育 ●休肝日
10 金	友引	●幼稚園入園式
11 土	先負	●心配ごと相談所開設(保健福祉総合センター 午前10時~12時) ●休日窓口開庁日(役場・社協)
12 日	伝減	●休日窓口開庁日(役場・社協)
13 月	大安	●幼稚園午前保育(4/13~4/24)
14 火	赤口	●中学校授業参観・PTA総会 ●貯筋会(トレン)
15 水	先勝	
16 木	友引	●幼稚園家庭訪問(4/16、4/17) ●保育所新入児平常保育 ●全国学力・学習状況調査(中学3年・小学6年)
17 金	先負	●1歳6か月児健診(フッ素塗布) <対象者>平成30年7月~30年10月生まれ (中島村保健センター 午後12時40分~1時20分) ●二小第1回授業参観 ●一小第1回授業参観
18 土	伝減	●休日窓口開庁日(役場・社協)
19 日	大安	●消防団春季連合検閲(白河市表郷総合運動公園) ●休日窓口開庁日(役場・社協)
20 月	赤口	●献血(事業所) ●幼稚園家庭訪問
21 火	先勝	●幼稚園家庭訪問 ●貯筋会(トレン)
22 水	友引	●ふくしま学力調査(中学1・2年、小学4・5・6年) ●学力調査(小学2・3年)
23 木	伝減	●中学校学習旅行(1・2年)
24 金	大安	●幼稚園PTA総会・保育参観
25 土	赤口	●休日窓口開庁日(役場・社協)
26 日	先勝	●第38回体育協会長杯ソフトボール大会 ●休日窓口開庁日(役場・社協)
27 月	友引	●幼稚園給食開始 ●中学校家庭訪問(4/27、4/28、4/30)
28 火	先負	●貯筋会(トレン)
29 水	伝減	●昭和の日 ●休日窓口開庁日(役場・社協) ●休肝日
30 木	大安	●水道料金第1期納期限 ●村営住宅使用料4月分納期限



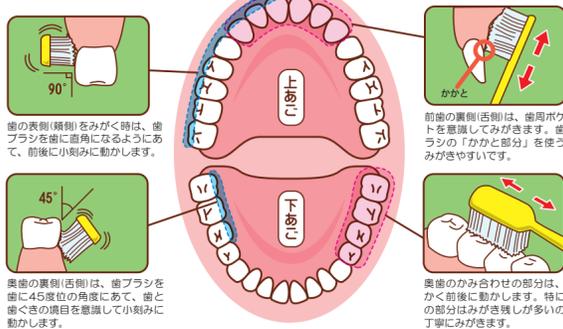
## 健康は口から!

高齢者は、加齢に伴い歯周病など口腔関連の病気に罹りやすくなってきます。また唾液の減少・舌が思うように動かない・食べ物がうまく飲み込めないなど、機能面の衰えも出てきます。それゆえ今まで以上に口や歯に関心を持ち、しっかりケアしていくことが大切です。

### ①器質的ケア

毎日、食後や就寝前には歯の清掃を行います。ブリッジや入れ歯がある場合は、それぞれに応じた方法でケアしましょう。

#### 上手な歯のみがき方



#### ブリッジの清掃方法



#### 入れ歯の清掃方法



### ●定期健診を忘れずに!

毎日のセルフケアのほかに、定期的に歯科健診を受け、歯石除去・歯磨き指導を合わせることで、歯の健康を維持していきましょう。



## おやつを見直そう

おやつといえばスナック菓子やファストフードを思い浮かべる人も多いと思います。しかし、小さな子どもにとっておやつは1日でとりきれない栄養を補足する大切な「第4の食事」なのです。おやつのポイント「量・質・時間」を覚えて、おやつを楽しみましょう。

### おやつは第4の食事

子どもは胃袋も小さく、消化・吸収機能も発達途中です。そのため、1日3度の食事では必要な栄養素がとりにくいため、おやつの役割は非常に重要です。



1~2歳児は午前1回・午後1回、3歳児以上は午後1回、それぞれ決まった時間にとりましょう。

### 適量を心がけましょう

おやつをとり過ぎると、1日の栄養バランスが崩れてしまいます。おやつは、エネルギー必要量の約1~1.5割を目安にしましょう。

### こんな食べ方していませんか?

子どもにとっておやつは楽しみのひとつですが、時間を決めずダラダラ食べていると、生活リズムを乱し、さまざまなトラブルを引き起こしてしまいます。



1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30

# 5

今月の納税等

固定資産税 第1期  
軽自動車税  
集落排水使用料 第1期  
村営住宅使用料 5月分

2020 May

※各行事については予定なので変更になる場合があります。

1 金	赤口	●中学校家庭訪問
2 土	先勝	●休日窓口開庁日(役場・社協)
3 日	友引	●憲法記念日 ●第38回体育協会長杯ソフトボール大会(予備日) ●休日窓口開庁日(役場・社協)
4 月	先負	●みどりの日 ●休日窓口開庁日(役場・社協)
5 火	伝減	●こどもの日 ●休日窓口開庁日(役場・社協)
6 水	大安	●振替休日 ●休日窓口開庁日(役場・社協)
7 木	赤口	
8 金	先勝	●保育所個人懇談会(5/8~5/15)
9 土	友引	●心配ごと相談所開設(保健福祉総合センター 午前10時~12時) ●一小第1回奉仕作業 ●休日窓口開庁日(役場・社協) ●二小第1回奉仕作業・がんばる廃品回収 ●休肝日 ●さつき杯野球大会(5/9、5/10)
10 日	先負	●休日窓口開庁日(役場・社協)
11 月	伝減	
12 火	大安	●貯筋会(トレン)
13 水	赤口	●中学校生徒会総会
14 木	先勝	●3~5か月児・6~8か月児健康相談 <対象者>令和元年11月~2年1月生まれ、令和元年8月~元年10月生まれ (保健福祉総合センター 午前9時~10時)
15 金	友引	
16 土	先負	●小学校運動会 ●休日窓口開庁日(役場・社協)
17 日	伝減	●休日窓口開庁日(役場・社協)
18 月	大安	●小学校運動会振替休業日
19 火	赤口	●貯筋会(トレン)
20 水	先勝	●県南中学校陸上競技大会
21 木	友引	●一家庭訪問(5/21、5/22) ●二家庭訪問(5/21、5/22)
22 金	先負	●幼稚園幼年赤十字加登登録式、ボランティア活動
23 土	伝減	●休日窓口開庁日(役場・社協) ●幼稚園第1回奉仕作業
24 日	大安	●休日窓口開庁日(役場・社協)
25 月	赤口	●一家庭訪問(5/25、5/28、5/29) ●二家庭訪問(5/25、5/26)
26 火	先勝	●1歳児・2歳児健康相談(フッ素塗布) <対象者>令和元年5月~元年6月生まれ、平成30年1月~30年2月生まれ (保健福祉総合センター 午後1時~1時30分) ●貯筋会(トレン)
27 水	友引	
28 木	先負	
29 金	伝減	●幼稚園親子遠足 ●休肝日
30 土	大安	●中学校PTA奉仕作業 ●休日窓口開庁日(役場・社協)
31 日	赤口	●支部対抗ゴルフ大会 ●休日窓口開庁日(役場・社協)

健康はあなたの笑顔から

泉崎村住民福祉課

# 6

2020 June

### 今月の納税等

- 村県民税 第1期
- 水道料金 第2期
- 村営住宅使用料 6月分

※各行事については予定なので変更になる場合があります。

1月	●固定資産税第1期納期限 ●軽自動車税全期納期限 先勝 ●集落排水使用料第1期納期限 ●村営住宅使用料5月分納期限
2火	●県南地区中学校総合体育大会(6/2~6/4) 友引 ●幼稚園親子歯科指導(年長)
3水	先負
4木	伝減
5金	●幼稚園幼年消防クラブ入団式・弁当の日 大安
6土	●幼稚園土曜午前保育・引渡し訓練 赤口 ●保育所第1回奉仕作業 ●休日窓口開庁日(役場・社協)
7日	●第2回村内統一クリーンアップ作戦 先勝 ●第40回JA夢みなみ組合長杯ソフトボール大会 ●休日窓口開庁日(役場・社協)
8月	●幼稚園振替休業日 友引
9火	●貯筋会(トレセン) 先負 ●休肝日
10水	伝減
11木	大安
12金	●保育所乳幼児家庭教育学級・保育参加 赤口
13土	●心配ごと相談所開設 先勝 (保健福祉総合センター 午前10時~12時) ●休日窓口開庁日(役場・社協)
14日	●第40回JA夢みなみ組合長杯ソフトボール大会(予備日) 友引 ●休日窓口開庁日(役場・社協)
15月	先負
16火	●総合検診<対象地区>高根、太田川、踏瀬地区 伝減 (保健福祉総合センター 午前7時30分~10時) ●貯筋会(トレセン) ●一見小見学習(6年)
17水	●総合検診<対象地区>宿館、堂ノ下、富久保、八丸、谷地久保、都橋山、入中地区 大安 (保健福祉総合センター 午前7時30分~10時) ●県南地区中学校水泳大会
18木	●総合検診<対象地区>埜内、天王台、八雲地区 赤口 (保健福祉総合センター 午前7時30分~10時)
19金	●総合検診<対象地区>上町、下町、瀬知原、尾原地区 先勝 (保健福祉総合センター 午前7時30分~10時) ●二小第2回授業参観
20土	●支部対抗卓球大会 友引 ●休日窓口開庁日(役場・社協)
21日	●総合検診<対象地区>原、新田、山寺地区 大安 (保健福祉総合センター 午前7時30分~10時) ●支部対抗ソフトボール大会 ●休日窓口開庁日(役場・社協)
22月	赤口
23火	●貯筋会(トレセン) 先勝
24水	友引
25木	●3歳児健診(フッ素塗布)<対象者>平成29年1月~29年4月生まれ 先負 (保健福祉総合センター 午後1時~1時30分) ●小学校異文化交流体験活動(6年)(6/25、6/26) ●一見小見学習(3年)
26金	●無料法律相談 伝減 (保健福祉総合センター 午後1時~4時)
27土	●二小第2回奉仕作業・がんばる廃品回収 大安 ●休日窓口開庁日(役場・社協)
28日	●支部対抗野球大会 赤口 ●休日窓口開庁日(役場・社協)
29月	●休肝日 先勝
30火	●貯筋会(トレセン) ●一見小見自然観察会(4年) 友引 ●村県民税第1期納期限 ●水道料金第2期納期限 ●村営住宅使用料6月分納期限



## 今日から実践！ 高血圧予防10のポイント

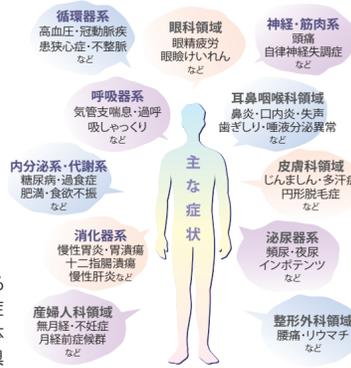
1 塩分の多い食品に注意	2 野菜や果物をとろう
3 標準体重を守ろう	4 アルコールは適量に
5 禁煙しよう	6 適度な運動をしよう
7 ストレス解消の工夫を	8 十分な睡眠をとろう
9 寒暖の差に注意しよう	10 血圧を記録しよう

## もしかして心身症？

心身症とはストレスに対する心理的な反応などが関連して、身体にさまざまな症状が起こっている状態です。症状は多岐にわたり、頭痛や肩こりなどの不定愁訴から胃潰瘍や高血圧などの疾病までさまざまです。受けるストレスや感じ方は個人差がありますが、現代では誰もが心身症になる可能性があります。

### 心身症の主な症状

心身症の症状としては高血圧や胃痛などが一般的ですが、全身に広く現れて、症状の重さには個人差があります。



### 心身症とうつの違いは？

心身症とうつは、似ているようで異なります。心身症は心の問題が原因で、身体に影響を及ぼし、身体に具体的な症状が現れます。一方うつは、心の問題が原因で「気分障害」となり、日常生活に支障を及ぼしてしまいます。心身症とうつの初期症状は似ているため、心や身体に異常を感じたら自己判断せずに、まずは専門医を受診しましょう。きちんと診察を受け、医師と話をすることで、心身症なのか、うつなのか、あるいは別の病気であるのかわかるはず。心身症の治療は一般的な身体的疾患とは異なり、心理社会的側面が関連しているため、身体的な治療だけでは治すことは困難で、心理的な治療も併せて行います。自分では病気が気づかないことも多いので、周囲の人が変化を見逃さないことが大切です。



3	4	5	6	7	8	1	2
10	11	12	13	14	15	9	16
17	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	23	24
31						30	31

# 7

2020 July

### 今月の納税等

- 介護保険料 第1期
- 国民健康保険税 第1期
- 集落排水使用料 第2期
- 村営住宅使用料 7月分

※各行事については予定なので変更になる場合があります。

1水	●県中学校陸上大会(7/1~7/3) 先負
2木	●歯科クリニック(フッ素塗布) 伝減 (保健福祉総合センター 午後1時~1時30分)
3金	●二小第2回授業参観 大安
4土	●幼稚園第2回奉仕作業 赤口 ●休日窓口開庁日(役場・社協)
5日	●休日窓口開庁日(役場・社協) 先勝
6月	友引
7火	●幼稚園七夕まつり会 先負 ●保育所七夕まつり ●貯筋会(トレセン)
8水	●中学校第2回授業参観、教育講演会 伝減
9木	●休肝日 大安 ●一見小見学習(4年)
10金	赤口
11土	●心配ごと相談所開設(保健福祉総合センター 午前10時~12時) 先勝 ●支部対抗バレーボール大会 ●休日窓口開庁日(役場・社協)
12日	●第40回村長杯ソフトボール大会 友引 ●休日窓口開庁日(役場・社協)
13月	先負
14火	●貯筋会(トレセン) 伝減
15水	大安
16木	●県中学校総合体育大会(7/16~7/18) 赤口
17金	●保育所花火大会 先勝
18土	●休日窓口開庁日(役場・社協) 友引
19日	●第40回村長杯ソフトボール大会(予備日) 先負 ●休日窓口開庁日(役場・社協)
20月	●小中学校第1学期終業式 伝減 ●幼稚園第1学期終業式・午前保育
21火	●貯筋会(トレセン) 赤口
22水	●献血(保健福祉総合センター) 先勝
23木	●海の日 友引 ●休日窓口開庁日(役場・社協)
24金	●スポーツの日 先負 ●休日窓口開庁日(役場・社協)
25土	●通信陸上大会(7/25、7/26) 伝減 ●休日窓口開庁日(役場・社協)
26日	●休日窓口開庁日(役場・社協) 大安
27月	●幼稚園個別懇談会(7/27~7/28) 赤口
28火	●1歳児・2歳児健康相談(フッ素塗布) 先勝 <対象者>令和元年7月~元年8月生まれ、平成30年3月~30年4月生まれ (保健福祉総合センター 午後1時~1時30分)
29水	●乳がん検診(保健福祉総合センター) 友引 ●休肝日
30木	●乳がん検診(保健福祉総合センター) 先負
31金	●国民健康保険税第1期納期限 ●介護保険料第1期納期限 伝減 ●集落排水使用料第2期納期限 ●村営住宅使用料7月分納期限

健康はあなたの笑顔から

泉崎村住民福祉課

# 8

2020 August

### 今月の納税等

- 介護保険料 第2期
- 国民健康保険税 第2期
- 村民税 第2期
- 固定資産税 第2期
- 水道料金 第3期
- 村営住宅使用料 8月分
- 後期高齢者医療保険料 第1期

※各行事については予定なので変更になる場合があります。

1 土 大安	●幼稚園ちびっこ夏祭り ●保育所第2回奉仕作業 ●休日窓口開庁日(役場・社協)
2 日 赤口	●第40回民報杯ソフトボール大会 ●休日窓口開庁日(役場・社協)
3 月 先勝	
4 火 友引	
5 水 先負	
6 木 仏滅	●3~5か月児・6~8か月児健康相談 <対象者>令和2年2月~2年4月生まれ、令和元年11月~2年1月生まれ (保健福祉総合センター 午前9時~10時)
7 金 大安	
8 土 赤口	●心配ごと相談所開設(保健福祉総合センター 午前10時~12時) ●休日窓口開庁日(役場・社協)
9 日 先勝	●第40回民報杯ソフトボール大会(予備日) ●休日窓口開庁日(役場・社協) ●休肝日
10 月 友引	●山の日 ●休日窓口開庁日(役場・社協)
11 火 先負	
12 水 仏滅	
13 木 大安	
14 金 赤口	
15 土 先勝	●休日窓口開庁日(役場・社協)
16 日 友引	●休日窓口開庁日(役場・社協)
17 月 先負	●子宮がん検診、骨粗しょう症検診 (保健福祉総合センター 午前8時~午前10時)
18 火 仏滅	
19 水 先勝	
20 木 友引	●小中学校第2学期始業式
21 金 先負	●1歳6か月児健診(フッ素塗布) <対象者>平成30年11月~31年2月生まれ (中島村保健センター 午後12時40分~1時20分) ●中学校東西しらかわ音楽祭(合奏)
22 土 仏滅	●二小第3回奉仕作業・がんばる廃品回収 ●一小第2回奉仕作業 ●休日窓口開庁日(役場・社協)
23 日 大安	●第26回朝日ラバー杯中学生卓球大会 ●休日窓口開庁日(役場・社協)
24 月 赤口	●子宮がん検診、骨粗しょう症検診 (保健福祉総合センター 午後1時~2時)
25 火 先勝	●幼稚園第2学期始業式・午前保育 ●貯筋会(トレセン)
26 水 友引	●二小校内水泳記録会(予定) ●東西しらかわ英語弁論大会(中学校)
27 木 先負	
28 金 仏滅	
29 土 大安	●幼稚園第3回奉仕作業 ●休日窓口開庁日(役場・社協) ●休肝日
30 日 赤口	●休日窓口開庁日(役場・社協)
31 月 先勝	●村民税第2期納期限 ●介護保険料第2期納期限 ●固定資産税第2期納期限 ●後期高齢者医療保険料第1期納入期限 ●国民健康保険税第2期納期限 ●水道料金第3期納期限 ●村営住宅使用料8月分納期限



## 元気に年を重ねよう

<b>食</b> 事は1日3回バランスよく腹8分目を守りましょう 	<b>運</b> 動やスポーツなどを生活に取り入れましょう 	<b>睡</b> 眠不足に要注意! 心身の疲労を招きます 
<b>酒</b> は適量を守り、たばこは止めましょう 	<b>笑</b> う門に福来る 笑いは免疫力を高めます 	<b>伸</b> 間やサークルなど、楽しい時間を過ごしましょう 
<b>趣</b> 味などを持ち、頭や手先を使いましょう 	<b>自</b> 分のことはできるだけ自分で! 自立した生活を送りましょう 	<b>健</b> 康長寿のためにも、年に一度は健診で健康を再確認しましょう 

## 肩こり予防 ストレッチ

- 首のストレッチ**
- 肩のストレッチ**
- 背中のストレッチ**
- 脇と脇腹のストレッチ**

1	2	3	4	1	2	3
5	6	7	8	4	5	6
9	10	11	12	7	8	9
13	14	15	16	10	11	12
17	18	19	20	13	14	15
21	22	23	24	16	17	18
25	26	27	28	19	20	21
29	30	31		22	23	24
				25	26	27
				28	29	30
				31		

# 9

2020 September

### 今月の納税等

- 介護保険料 第3期
- 国民健康保険税 第3期
- 集落排水使用料 第3期
- 村営住宅使用料 9月分
- 後期高齢者医療保険料 第2期

※各行事については予定なので変更になる場合があります。

1 火 友引	●貯筋会(トレセン)
2 水 先負	●県南中学校駅伝大会
3 木 仏滅	●一小宿泊学習(5年)(9/3,9/4) ●二小見学学習(1・2・3・4年) ●二小宿泊学習(5年)(9/3,9/4) ●二小修学旅行(6年) ●県下小中音楽祭(合奏)
4 金 大安	
5 土 赤口	●心配ごと相談所開設(保健福祉総合センター 午前10時~12時) ●保育所親子運動会(2歳児) ●休日窓口開庁日(役場・社協)
6 日 先勝	●第3回村内統一クリーンアップ作戦 ●休日窓口開庁日(役場・社協) ●県PTA会津大会
7 月 友引	
8 火 先負	●貯筋会(トレセン)
9 水 仏滅	●休肝日 ●中学校森林環境学習(1年)、職場体験(2年) ●福祉体験学習(3年)
10 木 大安	
11 金 赤口	●二小第3回授業参観
12 土 先勝	●敬老会(トレセン) ●休日窓口開庁日(役場・社協)
13 日 友引	●休日窓口開庁日(役場・社協)
14 月 先負	
15 火 仏滅	●貯筋会(トレセン) ●一小見学学習(3年)
16 水 大安	
17 木 友引	
18 金 先負	●東西しらかわ中学校音楽祭(合奏)
19 土 仏滅	●休日窓口開庁日(役場・社協) ●中学校PTA奉仕作業
20 日 大安	●休日窓口開庁日(役場・社協)
21 月 赤口	●敬老の日 ●休日窓口開庁日(役場・社協)
22 火 先勝	●秋分の日 ●休日窓口開庁日(役場・社協)
23 水 友引	
24 木 先負	●幼稚園運動会予行練習・弁当の日 ●東西しらかわ新人体育大会(中学校)(9/24,9/25)
25 金 仏滅	
26 土 大安	●休日窓口開庁日(役場・社協)
27 日 赤口	●第18回協会会長杯ソフトボール大会 ●休日窓口開庁日(役場・社協)
28 月 先勝	
29 火 友引	●1歳児・2歳児健康相談(フッ素塗布) <対象者>令和元年9月~元年10月生まれ、平成30年5月~30年6月生まれ (保健福祉総合センター 午後1時~1時30分) ●貯筋会(トレセン) ●休肝日
30 水 先負	●国民健康保険税第3期納期限 ●介護保険料第3期納期限 ●後期高齢者医療保険料第2期納期限 ●集落排水使用料第3期納期限 ●村営住宅使用料9月分納期限

健康はあなたの笑顔から

泉崎村住民福祉課

# 10

2020 October

### 今月の納税等

- 介護保険料 第4期
- 国民健康保険税 第4期
- 村民税 第3期
- 水道料金 第4期
- 村営住宅使用料 10月分
- 後期高齢者医療保険料 第3期

※各行事については予定なので変更になる場合もあります。

1 木 伝減	
2 金 大安	●一小学学旅行(6年)、見学学習(1・3年)
3 土 赤口	●幼稚園秋季大運動会 ●保育所第3回奉仕作業 ●休日窓口開庁日(役場・社協)
4 日 先勝	●休日窓口開庁日(役場・社協)
5 月 友引	●幼稚園振替休業日
6 火 先負	●貯筋会(トレン)
7 水 伝減	
8 木 大安	●一小学学学習(2・4・5年)
9 金 赤口	●幼稚園自然観察会(年長)、弁当の日 ●休肝日
10 土 先勝	●心配ごと相談所開設(保健福祉総合センター 午前10時~12時) ●休日窓口開庁日(役場・社協)
11 日 友引	●第18回協会長杯ソフトボール大会(予備日) ●休日窓口開庁日(役場・社協)
12 月 先負	
13 火 伝減	●貯筋会(トレン)
14 水 大安	
15 木 赤口	●幼稚園幼年消防クラブ地方大会、弁当の日
16 金 先勝	●幼稚園家庭教育学級、親子茶道教室、弁当の日 ●県下小中学校音楽祭(合奏)中学校の部
17 土 先負	●保育所もちつき会(2歳児) ●中学校白樺祭 ●休日窓口開庁日(役場・社協)
18 日 伝減	●消防団秋季検閲(中学校) ●休日窓口開庁日(役場・社協)
19 月 大安	●中学校振替休業日
20 火 赤口	●貯筋会(トレン)
21 水 先勝	●幼稚園午前保育
22 木 友引	
23 金 先負	●無料法律相談(保健福祉総合センター 午後1時~4時)
24 土 伝減	●小学校学習発表会 ●休日窓口開庁日(役場・社協)
25 日 大安	●泉崎村収獲感謝祭 ●休日窓口開庁日(役場・社協)
26 月 赤口	●小学校振替休業日
27 火 先勝	●貯筋会(トレン)
28 水 友引	●保育所ケアハウスとの交流会(2歳児) ●中学校三者相談(10/28~10/30)
29 木 先負	●3歳児健診(フッ素塗布) ＜対象者＞平成29年5月~29年9月生まれ (保健福祉総合センター 午後1時~1時30分) ●休肝日
30 金 伝減	●幼稚園祖父母参観・一般参観 ●幼稚園新入園児参観・午前保育
31 土 大安	●村民文化祭(中央公民館) ●休日窓口開庁日(役場・社協)

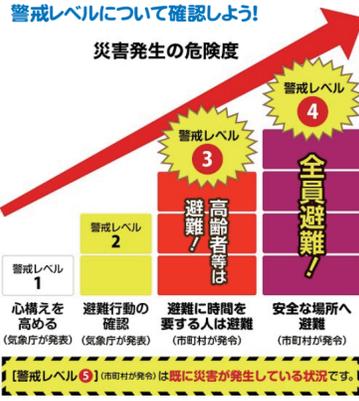


## 洪水や土砂災害に備えよう

初夏から秋にかけては、台風や大雨による自然災害が発生しやすい季節です。適切な避難行動をとるためには、災害発生時の迅速な情報入手だけでなく、事前に災害のリスクを把握することが大切です。万が一に備え、自宅や学校・勤務先の近くなどにある避難場所や、水害・土砂災害が起こりやすい場所などを確認しておきましょう。

神奈川県ホームページより

政府広報オンライン(内閣府)より



【警戒レベル⑤】(市町村が発令)は既に災害が発生している状況です。

警戒レベル	避難行動等	避難情報等
5	既に災害が発生している状況です。命を守るための最善の行動をとりましょう。	災害発生情報 ※2 ※2 災害が実際に発生していることを把握した場合には、可能な範囲で発令(市町村が発令)
4	速やかに避難先へ避難しましょう。公的避難場所までの移動が危険と思われる場合は、近くの安全な場所や自宅内のより安全な場所に避難しましょう。	避難指示(緊急) ※3 ※3 地域の状況に応じて緊急または重ねて避難を促す場合に発令(市町村が発令)
3	避難に時間を要する人(高齢者の方、障害のある方、乳幼児等)とその支援者は避難をしましょう。その他の人は、避難の準備を整えましょう。	避難準備・高齢者等避難開始(市町村が発令)
2	避難に備え、ハザードマップ等により、自らの避難行動を確認しましょう。	洪水注意報 大雨注意報(気象庁が発令)
1	災害への心構えを高めましょう。	早期注意情報(気象庁が発令)

政府広報オンライン(内閣府)より

## 高齢者は低栄養に気をつけよう

低栄養とは、健康な体を維持し活動するのに必要なエネルギーや栄養素が不足した状態をいいます。特に、筋肉や内臓、骨格形成に必要なたんぱく質や、体を動かすためのエネルギー源である糖質や脂質が不足すると、体の機能が低下し、疾病のリスクを増大させてしまいます。

### 食事をめかず、三食きちんと食べましょう

食事をめくと、一日に必要な栄養素全てを補うことが難しくなります。

### 低栄養対策・工夫

○三食ぬかずに食べるようにしましょう。○食べる量が少ない人はおやつも意識して食べましょう。

### 動物性たんぱく質(肉・魚・卵・乳)不足に注意

歳を重ねると肉や卵を敬遠する傾向があり、たんぱく質が不足しがちですが筋肉を保つ上で欠かせません。

### 低栄養対策・工夫

○歳を重ねると意識して食べるようにしましょう。○お肉が固くて食べにくい場合は、薄切肉やひき肉を使う、生姜汁や重曹を溶いた水で漬けてから焼く、長時間煮込むなどすると肉が柔らかくなります。

### 野菜、果物、きのこ、豆、海藻をしっかりと食べましょう

口腔機能が低下すると、繊維の多いこれらの食品をひかえる傾向にあります。

### 低栄養対策・工夫

○これらはビタミンやミネラル、食物繊維が豊富。食べて体の調子を整え、便秘などを解消しましょう。○繊維を断ち、つなぎやとろみを使って食べやすく。

### 油脂類もきちんととりましょう

歳を重ねるとあっさりしたものを食べる傾向にあります。油脂類の不足は、皮膚の乾燥や便秘などの不調をまねきます。

### 低栄養対策・工夫

○炒め物、サラダにドレッシングやマヨネーズをかける、パンにバターをぬるなど、少量でよいので手軽に取り入れましょう。

### 水分摂取を忘れずに

のどの渇きを感じにくく水分摂取が少なくなりがちです。水分不足は便秘や脱水につながるため注意が必要です。

### 低栄養対策・工夫

○喉が乾く前に、時間を決めて定期的に水分を摂るようにしましょう。

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30
31				

# 11

2020 November

### 今月の納税等

- 介護保険料 第5期
- 国民健康保険税 第5期
- 固定資産税 第3期
- 集落排水使用料 第4期
- 村営住宅使用料 11月分
- 後期高齢者医療保険料 第4期

※各行事については予定なので変更になる場合もあります。

1 日 赤口	●村民文化祭(中央公民館) ●休日窓口開庁日(役場・社協)
2 月 先勝	●村民税第3期納期限 ●国民健康保険税第4期納期限 ●水道料金第4期納期限 ●中学校三者相談(11/2, 11/4, 11/5) ●介護保険料第4期納期限 ●後期高齢者医療保険料第3期納入期限 ●村営住宅使用料10月分納期限
3 火 友引	文化の日 ●休日窓口開庁日(役場・社協)
4 水 先負	
5 木 伝減	●3~5か月児・6~8か月児健康相談 ＜対象者＞令和2年5月~2年7月生まれ、2年2月~2年4月生まれ (保健福祉総合センター 午前9時~10時) ●保育所乳幼児家庭教育学級、保育参加
6 金 大安	●二小マラソン大会
7 土 赤口	●休日窓口開庁日(役場・社協)
8 日 先勝	●文化祭芸能発表会(中央公民館) ●休日窓口開庁日(役場・社協)
9 月 友引	●総合検診(保健福祉総合センター 午前7時30分~10時) ●幼稚園防火呼びかけ ●休肝日
10 火 先負	●一小マラソン大会 ●貯筋会(トレン)
11 水 伝減	
12 木 大安	●幼稚園就学時健康診断
13 金 赤口	
14 土 先勝	●心配ごと相談所開設(保健福祉総合センター 午前10時~12時) ●休日窓口開庁日(役場・社協)
15 日 伝減	●第32回市町村対抗福島県縦断駅伝競走大会 ●休日窓口開庁日(役場・社協)
16 月 大安	●保育所令和3年度入所児募集(11/16~11/24)
17 火 赤口	●貯筋会(トレン) ●中学校キャリア教育講演会
18 水 先勝	
19 木 友引	●歯科クリニック(フッ素塗布) (保健福祉総合センター 午後1時~1時30分)
20 金 先負	
21 土 伝減	●文化祭囲碁大会(中央公民館) ●休日窓口開庁日(役場・社協)
22 日 大安	●休日窓口開庁日(役場・社協)
23 月 赤口	勤労感謝の日 ●休日窓口開庁日(役場・社協)
24 火 先勝	●1歳児・2歳児健康相談(フッ素塗布) ＜対象者＞令和元年11月~元年12月生まれ、平成30年7月~30年8月生まれ (保健福祉総合センター 午後1時~1時30分) ●一小個別懇談(11/24~11/27) ●貯筋会(トレン)
25 水 友引	
26 木 先負	●幼稚園発表会予行練習、弁当の日 ●二小個別懇談(11/26, 11/27, 11/30)
27 金 伝減	
28 土 大安	●休日窓口開庁日(役場・社協)
29 日 赤口	●休日窓口開庁日(役場・社協) ●休肝日
30 月 先勝	●一小個別懇談 ●固定資産税第3期納期限 ●国民健康保険税第5期納期限 ●介護保険料第5期納期限 ●後期高齢者医療保険料第4期納入期限 ●集落排水使用料第4期納期限 ●村営住宅使用料11月分納期限

健康はあなたの笑顔から

泉崎村住民福祉課

# 12

### 今月の納税等

- 介護保険料 第6期
- 国民健康保険税 第6期
- 村県民税 第4期
- 水道料金 第5期
- 村営住宅使用料 12月分
- 後期高齢者医療保険料 第5期

## 2020 December

※各行事については予定なので変更になる場合もあります。

- 1 火** 友引 ●二小個別懇談 ●貯筋会(トレン)
- 2 水** 先負
- 3 木** 伝減 ●中学校校内スポーツ大会
- 4 金** 大安
- 5 土** 赤口 ●幼稚園園い子の発表会 ●休日窓口開庁日(役場・社協)
- 6 日** 先勝 ●泉崎村小学生レジャーコンテスト ●休日窓口開庁日(役場・社協)
- 7 月** 友引 ●幼稚園振替休業日
- 8 火** 先負 ●貯筋会(トレン)
- 9 水** 伝減 ●休肝日
- 10 木** 大安
- 11 金** 赤口 ●1歳6か月児健診(フッ素塗布)＜対象者＞平成31年3月～令和元年6月生まれ(中島村保健センター 午後12時40分～1時20分) ●幼稚園親子キッズヒート体操 ●中学校授業参観
- 12 土** 先勝 ●心配ごと相談所開設(保健福祉総合センター 午前10時～12時) ●保育所クリスマスお楽しみ会 ●県声楽アンサンブルコンテスト(中学校) ●クリスマス子ども会(中央公民館) ●休日窓口開庁日(役場・社協)
- 13 日** 友引 ●休日窓口開庁日(役場・社協)
- 14 月** 先負
- 15 火** 大安 ●幼稚園クリスマス会 ●貯筋会(トレン)
- 16 水** 赤口
- 17 木** 先勝 ●幼稚園園内美化
- 18 金** 友引 ●幼稚園卒園旅行、弁当の日
- 19 土** 先負 ●休日窓口開庁日(役場・社協)
- 20 日** 伝減 ●休日窓口開庁日(役場・社協)
- 21 月** 大安 ●幼稚園第2学期終業式
- 22 火** 赤口 ●幼稚園個別懇談会(12/22、12/23) ●貯筋会(トレン)
- 23 水** 先勝
- 24 木** 友引 ●小中学校第2学期終業式
- 25 金** 先負 ●村県民税第4期納期限 ●後期高齢者医療保険料第5期納入期限 ●国民健康保険税第6期納期限 ●介護保険料第6期納期限
- 26 土** 伝減 ●休日窓口開庁日(役場・社協)
- 27 日** 大安 ●休日窓口開庁日(役場・社協)
- 28 月** 赤口 ●官公庁仕事納め ●保育所保育納め ●水道料金第5期納期限 ●村営住宅使用料12月分納期限
- 29 火** 先勝 ●保育所年末休所(12/29～12/31) ●休肝日
- 30 水** 友引
- 31 木** 先負



## 食事で予防・脂質異常症

脂質異常症は、食生活と深い関わりがあります。特に軽度の場合は、普段の食生活を見直すだけで数値が改善されることも少なくありません。脂質異常症の予防は、まず肥満を改善すること、そして脂質の質と量を把握することが大切です。

### 1 適量を知ろう

食べ過ぎて消費されないエネルギーは、肥満の原因となります。特に脂質は内臓脂肪として蓄積されやすいので注意が必要です。余分な脂肪を溜め込まないためには、自分の標準体重を知り、少しでも近づけることが大切です。

#### BMIによる適正体重の計算式

$$\text{適正体重 (kg)} = \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22$$

#### あなたの適正体重を知ろう

$$\text{適正体重 (kg)} = \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22$$

### 2 食べ過ぎ注意！量と質が大切

脂肪を構成する脂肪酸は、飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸に分けられます。前者は肉類や乳製品、菓子類などに多く含まれ、後者は植物油や魚油などに含まれます。特に飽和脂肪酸は、血性脂質を上昇させますので摂り過ぎには注意が必要です。

#### 動物性脂肪に偏らず、植物性や魚からもバランスよく摂りましょう

脂肪の種類	主な脂肪酸	血中脂質	主な食品
動物性	飽和脂肪酸	↑	肉類の脂肪部分、卵黄、牛乳、乳製品、洋菓子など
植物性	不飽和脂肪酸	↓	オリーブ油、なたね油、紅花油、大豆油、ごま油、マーガリンなど ※紅花油や大豆油、ごま油、マーガリンなどのリノール酸が多く含む植物油は、摂りすぎるとLDLコレステロールも減少させてしまいます。
魚	不飽和脂肪酸	↓	さば、さんま、いわしなどの青魚の魚

### 3 野菜を摂ろう

野菜には体調を調えるビタミン類の他にも、余分なコレステロールを排出する働きのある食物繊維が含まれています。食物繊維は野菜以外にも、海藻類やきのこ類などの低エネルギー食品にも含まれますので、積極的に摂りましょう。

#### 食物繊維は生活習慣病予防の強い味方

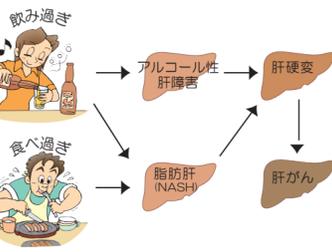
余分なコレステロールや脂肪酸を吸収・排泄する	→	血中脂質の減少
ナトリウム吸収を防ぐ	→	血圧上昇を予防
糖質の消化・吸収を遅らせる	→	血糖上昇を予防
低エネルギー食品で、満腹感を得られる	→	肥満の予防
腸内の有害物質を吸収・排泄する	→	大腸がんの予防
便の量が増えて、大腸を刺激する	→	便秘解消

## 脂肪肝にご用心

飽食の時代、飲み過ぎや食べ過ぎが原因で「脂肪肝」と診断される人が増えています。脂肪肝とは肝細胞の約1/3以上に脂肪が蓄積した状態のことで、日本人の約2割が脂肪肝と言われています。自覚症状が乏しく見過ごされがちですが、そのまま放置すると肝硬変に進行する可能性もあるので軽視は禁物です。

### ●脂肪肝は生活習慣病

肝臓病の原因は約8割がウイルスによるものですが、脂肪肝は、飲み過ぎや食べ過ぎなどの生活習慣が主な原因です。健診で肝機能の異常を指摘された人の大半に脂肪肝の症状が見られます。



### ●いろいろな脂肪肝

脂肪肝の多くは飲み過ぎ・食べ過ぎが原因ですが、その他にもさまざまな原因で発症します。なかでも糖尿病とは共通する原因が多いため、糖尿病予備群の方は特に注意が必要です。

<b>過栄養性脂肪肝</b>	食べ過ぎや肥満などが原因の脂肪肝。必要以上の栄養摂取で中性脂肪が蓄積される最も高頻度な脂肪肝。
<b>アルコール性脂肪肝</b>	お酒の飲み過ぎが原因の脂肪肝。肝臓での中性脂肪の生産量が増え、分解が追いつかない状態。
<b>糖尿病性脂肪肝</b>	インスリンが不足して、代謝に支障をきたすことが原因。血中の脂肪酸が増えて中性脂肪が蓄積されます。
<b>非アルコール性脂肪肝炎(NASH)</b>	肥満者に多い脂肪肝。インスリン抵抗性や酸化ストレスなどが原因と考えられていますが原因は不明。
<b>薬剤性脂肪肝</b>	ステロイドやテトラサイクリンなどの薬物が原因。脂肪の代謝を阻害して肝臓に中性脂肪が蓄積されます。
<b>栄養障害性脂肪肝</b>	偏食やダイエットなどにより、タンパク質やビタミンが不足すると、肝臓に中性脂肪が蓄積されます。
<b>急性妊娠性脂肪肝</b>	若年の妊婦にみられ、妊娠後期に発症しやすい。小さな脂肪塊が細胞内に埋め尽くす稀な脂肪肝。

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28		

# 1

### 今月の納税等

- 介護保険料 第7期
- 国民健康保険税 第7期
- 固定資産税 第4期
- 集落排水使用料 第5期
- 村営住宅使用料 1月分
- 後期高齢者医療保険料 第6期

## 2021 January

※各行事については予定なので変更になる場合もあります。

- 1 金** 伝減 元日 ●保育所年始休所(1/1～1/3)
- 2 土** 大安
- 3 日** 赤口
- 4 月** 先勝 ●官公庁仕事始め ●保育所保育始め
- 5 火** 友引
- 6 水** 先負 ●幼稚園令和3年度入園予定児親子面接会
- 7 木** 伝減
- 8 金** 大安 ●小中学校第3学期始業式
- 9 土** 赤口 ●心配ごと相談所開設(保健福祉総合センター 午前10時～12時) ●どんど焼き(中央公民館) ●休日窓口開庁日(役場・社協) ●休肝日
- 10 日** 先勝 ●成人式(中央公民館) ●消防団出初式 ●休日窓口開庁日(役場・社協)
- 11 月** 友引 成人の日 ●休日窓口開庁日(役場・社協)
- 12 火** 先負 ●保育所乳幼児家庭教育学級・保育参加(1/12～1/15) ●貯筋会(トレン)
- 13 水** 赤口
- 14 木** 先勝
- 15 金** 友引 ●中学校スベリングコンテスト ●幼稚園第3学期始業式・午前保育
- 16 土** 先負 ●休日窓口開庁日(役場・社協)
- 17 日** 伝減 ●休日窓口開庁日(役場・社協)
- 18 月** 大安
- 19 火** 赤口 ●貯筋会(トレン)
- 20 水** 先勝
- 21 木** 友引
- 22 金** 先負 ●幼稚園地域交流会・弁当の日
- 23 土** 伝減 ●休日窓口開庁日(役場・社協)
- 24 日** 大安 ●休日窓口開庁日(役場・社協)
- 25 月** 赤口
- 26 火** 先勝 ●1歳児・2歳児健康相談(フッ素塗布)＜対象者＞令和2年1月～2年2月生まれ、平成30年9月～30年10月生まれ(保健福祉総合センター 午後1時～1時30分) ●貯筋会(トレン)
- 27 水** 友引
- 28 木** 先負 ●乳がん検診(保健福祉総合センター) ●一見学学習(3-6年)
- 29 金** 伝減 ●幼稚園知能検査・弁当の日 ●献血(泉崎村役場) ●休肝日
- 30 土** 大安 ●休日窓口開庁日(役場・社協)
- 31 日** 赤口 ●休日窓口開庁日(役場・社協)

## 健康はあなたの笑顔から

## 泉崎村住民福祉課

# 2

2021 February

今月の納税等

- 介護保険料 第8期
- 国民健康保険税 第8期
- 水道料金 第6期
- 村営住宅使用料 2月分
- 後期高齢者医療保険料 第7期

※各行事については予定なので変更になる場合もあります。

1月	先勝	●固定資産税第4期納期限 ●国民健康保険税第7期納期限 ●介護保険料第7期納期限	●後期高齢者医療保険料第6期納入期限 ●集落排水使用料第5期納期限 ●村営住宅使用料1月分納期限
2火	友引	●貯筋会(トレン)	
3水	先負	●幼稚園節分豆まき会 ●保育所子ども豆まき会	
4木	伝減	●3~5か月児・6~8か月児健康相談 <対象者>令和2年8月~2年10月生まれ、令和2年5月~2年7月生まれ (保健福祉総合センター 午前9時~10時) ●幼稚園一日入園 ●小学校一日入学	
5金	大安	●一小第3回授業参観	
6土	赤口	●休日窓口開庁日(役場・社協)	
7日	先勝	●休日窓口開庁日(役場・社協)	
8月	友引		
9火	先負	●幼稚園縄跳び記録会 ●貯筋会(トレン) ●休肝日	
10水	伝減		
11木	大安	●建国記念の日 ●休日窓口開庁日(役場・社協)	
12金	先勝	●保育所新入所申込見説明会	
13土	友引	●心配ごと相談所開設(保健福祉総合センター 午前10時~12時) ●幼稚園保育参観・家庭教育学級 ●休日窓口開庁日(役場・社協)	
14日	先負	●休日窓口開庁日(役場・社協)	
15月	伝減	●幼稚園振替休業日	
16火	大安	●貯筋会(トレン)	
17水	赤口	●中学校生徒会総会	
18木	先勝		
19金	友引	●中学校授業参観、PTA専門委員会	
20土	先負	●休日窓口開庁日(役場・社協)	
21日	伝減	●休日窓口開庁日(役場・社協)	
22月	大安		
23火	赤口	●天皇誕生日 ●休日窓口開庁日(役場・社協)	
24水	先勝		
25木	友引	●3歳児健診(フッ素塗布) <対象者>平成29年10月~29年12月生まれ (保健福祉総合センター 午後1時~1時30分)	
26金	先負	●無料法律相談(保健福祉総合センター 午後1時~4時) ●二小第4回授業参観 ●一小見学学習(3年)	
27土	伝減	●休日窓口開庁日(役場・社協)	
28日	大安	●休日窓口開庁日(役場・社協)	

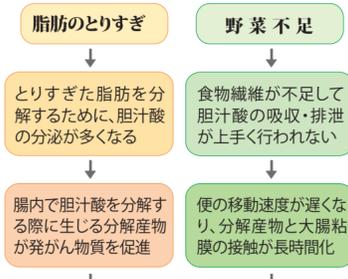


## 大腸がんが気になる

日本人に多かった胃がんは、食生活の変化により年々減少しています。ところがその食生活の変化や生活習慣の変化が原因で大腸がんが年々増加傾向にあります。発症に密接な関係があるとされる食生活を中心に、大腸がんを予防する生活習慣を身につけましょう。

### ● 食生活の変化で大腸がんが増加?

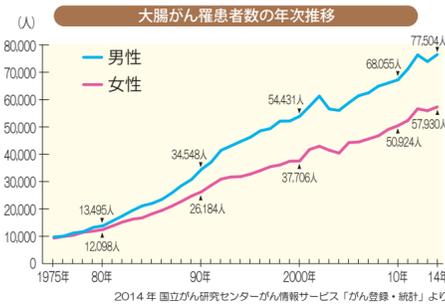
大腸がんが増加した背景には、動物性脂肪や動物性タンパクを中心とした食の欧米化があげられます。また、余分な脂肪を吸収・排泄する作用のある野菜不足も大腸がん発症の大きな要因といわれています。



大腸がん発症の危険性が増加

### 大腸がんは年々増加している

大腸がんに罹患する人は、1980年代と比べると、男性で約6倍、女性で約5倍に増加しており、現在では、年間男性で7万人以上、女性で5万人以上の人が罹患するがんになっています。



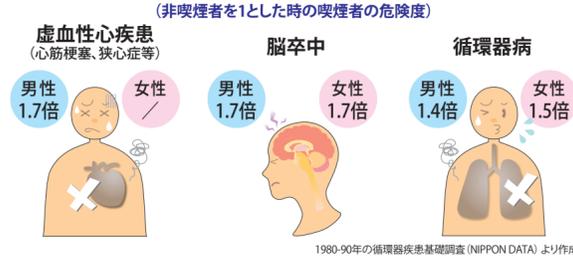
## 今日からスタート禁煙生活

「禁煙しよう」と思っている手が出してしまうたばこ…。喫煙習慣が長ければ長いほど、ニコチンの離脱症状は辛く苦しいものです。あきらめずにチャレンジして健康生活を取り戻しましょう。

### ● 健康への影響

喫煙者は、非喫煙者に比べて虚血性心疾患や脳卒中による死亡の危険性が1.7倍、また循環器病についても男性が1.4倍、女性が1.5倍、危険性が高くなるという報告があります。

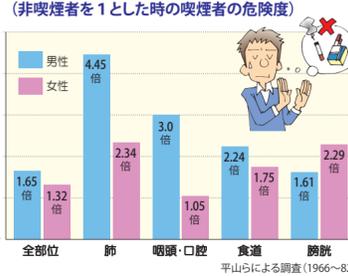
#### 喫煙者の各種疾病による死亡の危険度



### ● がんとの因果関係

たばこの煙には化学物質が4,000種類以上も含まれており、そのうちの200種類は発ガン性物質やその他の有害物質が含まれているといわれています。

#### 喫煙者のがんによる死亡の危険度



3	4	5	6	7	8	9	1	2
10	11	12	13	14	15	16		
17	18	19	20	21	22	23		
24	25	26	27	28	29	30		
31								

# 3

2021 March

今月の納税等

- 集落排水使用料 第6期
- 村営住宅使用料 3月分

※各行事については予定なので変更になる場合もあります。

1月	赤口	●国民健康保険税第8期納期限 ●後期高齢者医療保険料第7期納入期限 ●水道料金第6期納期限 ●村営住宅使用料2月分納期限	●介護保険料第8期納期限
2火	先勝	●貯筋会(トレン)	
3水	友引	●幼稚園ひな祭り会 ●保育所ひなまつり会	
4木	先負		
5金	伝減	●幼稚園お別れ会 ●保育所お別れ会	
6土	大安	●幼稚園第4回奉仕作業 ●休日窓口開庁日(役場・社協)	
7日	赤口	●休日窓口開庁日(役場・社協)	
8月	先勝		
9火	友引	●歯科クリニック(フッ素塗布) (保健福祉総合センター 午後1時~1時30分) ●貯筋会(トレン) ●休肝日	
10水	先負		
11木	伝減		
12金	大安	●中学校卒業証書授与式	
13土	友引	●心配ごと相談所開設(保健福祉総合センター 午前10時~12時) ●休日窓口開庁日(役場・社協)	
14日	先負	●休日窓口開庁日(役場・社協)	
15月	伝減		
16火	大安	●保育所満了式、修了式 ●貯筋会(トレン)	
17水	赤口	●幼稚園修了式・弁当の日	
18木	先勝	●幼稚園卒園式	
19金	友引		
20土	先負	●春分の日 ●休日窓口開庁日(役場・社協)	
21日	伝減	●春季囲碁大会(中央公民館) ●休日窓口開庁日(役場・社協)	
22月	大安	●小学校修了式	
23火	赤口	●1歳児・2歳児健康相談(フッ素塗布) <対象者>令和2年3月~2年4月生まれ、30年11月~30年12月生まれ (保健福祉総合センター 午後1時~1時30分) ●小学校卒業証書授与式 ●中学校修了式	
24水	先勝		
25木	友引		
26金	先負		
27土	伝減	●休日窓口開庁日(役場・社協)	
28日	大安	●休日窓口開庁日(役場・社協)	
29月	赤口		
30火	先勝		
31水	友引	●集落排水使用料第6期納期限 ●村営住宅使用料3月分納期限	

健康はあなたの笑顔から

泉崎村住民福祉課