

水道料金 第1期
村営住宅使用料 4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 金 先負	●幼稚園令和4年度特別預かり保育開始 ●保育所入所式、保育所継続児平常保育 ●小中学校学年始休業(4/1~4/5)
2 土 仏滅	●休日窓口開庁日(役場・社協)
3 日 大安	●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)
4 月 赤口	●保育所新入児慣れ保育
5 火 先勝	●貯筋会
6 水 友引	●小中学校入学式・第1学期始業式
7 木 先負	●二小第1回交通教室
8 金 仏滅	●保育所新入児給食開始
9 土 大安	●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)
10 日 赤口	●休日窓口開庁日(役場・社協)
11 月 先勝	●幼稚園令和4年度始業式
12 火 友引	●幼稚園令和4年度入園式 ●一小交通教室 ●貯筋会
13 水 先負	●幼稚園午前保育22日まで 11時降園 ●幼稚園交通教室(年長) ●小学校ふくしま学力調査(4~6年) ●中学校ふくしま学力調査(1年、2年) ●一小お花見弁当
14 木 仏滅	●幼稚園交通教室(年中)
15 金 大安	●1歳6か月児健診(フッ素塗布) <対象者>令和2年6月~2年10月生まれ(中島村保健センター 午後1時~1時20分) ●二小第1回授業参観、PTA総会、懇談会 弁当持参日 ●一小第1回授業参観、PTA総会、懇談会
16 土 赤口	●休日窓口開庁日(役場・社協)
17 日 先勝	●第40回体育協会長杯ソフトボール大会 ●消防団春季連合検閲 ●休日窓口開庁日(役場・社協)
18 月 友引	●幼稚園家庭訪問(22日まで) ●中学校第1回授業参観、PTA総会、学年保護者会 ●保育所新入児平常保育 ●献血(事業所)
19 火 先負	●幼稚園交通教室(年少) ●貯筋会 ●小学校全国学力調査(6年) ●中学校全国学力学習状況調査(3年)
20 水 仏滅	●幼稚園交通教室(年少) ●中学校家庭訪問①
21 木 大安	●一小1年生を迎える会 ●中学校家庭訪問② ●小学校教育研究会 給食なし
22 金 赤口	●二小1年生を迎える会 ●中学校家庭訪問③
23 土 先勝	●休日窓口開庁日(役場・社協)
24 日 友引	●第40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)
25 月 先負	●幼稚園給食開始、平常保育開始 13時30分降園 ●二小全国学習状況調査(6年 オンライン)
26 火 仏滅	●中学校修学旅行(3年)~28日まで ●貯筋会
27 水 大安	●二小第1回歯科検診 ●中学校遠足(1年)、学習旅行(2年)
28 木 赤口	●幼稚園保育参観 午前保育、PTA総会 ●二小児童会総会 ●一小避難訓練
29 金 先勝	●昭和の日 ●休日窓口開庁日(役場・社協) ●休肝日
30 土 友引	●休日窓口開庁日(役場・社協)

固定資産税 第1期
軽自動車税 第1期
集落排水使用料 第1期
村営住宅使用料 5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 日 仏滅	●第3回議長杯ソフトボール大会 ●休日窓口開庁日(役場・社協)
2 月 大安	●村営住宅使用料4月分納期限 ●水道料金第1期納期限 ●中学校家庭訪問④
3 火 赤口	●憲法記念日 ●休日窓口開庁日(役場・社協)
4 水 先勝	●みどりの日 ●休日窓口開庁日(役場・社協)
5 木 友引	●こどもの日 ●休日窓口開庁日(役場・社協)
6 金 先負	●中学校家庭訪問⑤
7 土 仏滅	●二小第1回奉仕作業 ●一小第1回奉仕作業 ●休日窓口開庁日(役場・社協)
8 日 大安	●第3回議長杯ソフトボール大会(予備日) ●休日窓口開庁日(役場・社協)
9 月 赤口	●休肝日
10 火 先勝	●貯筋会
11 水 友引	
12 木 先負	●3~5か月児・6~8か月児健康相談 <対象者>令和3年11月~4年1月生まれ、令和3年8月~3年10月生まれ(保健福祉総合センター 午前9時~10時)
13 金 仏滅	
14 土 大安	●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) ●小学校運動会 ●休日窓口開庁日(役場・社協)
15 日 赤口	●休日窓口開庁日(役場・社協)
16 月 先勝	●小学校振替休業日
17 火 友引	●1歳児・2歳児健康相談(フッ素塗布) <対象者>令和3年5月~3年6月生まれ、令和2年1月~2年2月生まれ(保健福祉総合センター 午後1時~1時30分) ●二小プール清掃 ●県南中学校陸上競技大会 ●貯筋会
18 水 先負	●一小プール清掃(5年、6年)
19 木 仏滅	●幼稚園内科検診 ●二小地域訪問① ●一小知能検査、鼓笛パレード
20 金 大安	●幼稚園自然観察会(年長)弁当の日 ●二小地域訪問② ●一小少年消防クラブ入団式
21 土 赤口	●幼稚園第一回奉仕作業 ●休日窓口開庁日(役場・社協)
22 日 先勝	●休日窓口開庁日(役場・社協)
23 月 友引	●二小地域訪問③ ●一小家庭訪問、住居確認①
24 火 先負	●二小地域訪問④ ●一小家庭訪問、住居確認② ●貯筋会
25 水 仏滅	●一小家庭訪問、住居確認③ ●一小心電図検査(1年、2年)
26 木 大安	●幼稚園内科検診 ●一小家庭訪問、住居確認④ ●二小消防クラブ入団式(4年)
27 金 赤口	●一小家庭訪問、住居確認⑤
28 土 先勝	●中学校第1回奉仕作業 ●休日窓口開庁日(役場・社協)
29 日 友引	●支部対抗ゴルフ大会 ●休日窓口開庁日(役場・社協) ●休肝日
30 月 大安	●二小知能検査(2年、4年、6年)
31 火 赤口	●固定資産税第1期納期限 ●村営住宅使用料5月分納期限 ●軽自動車税全期納期限 ●集落排水使用料第1期納期限 ●幼稚園プール開き ●貯筋会

正しく知ろう 新型コロナウイルス感染症について Q&A

Q 新型コロナウイルスに感染した人から、感染する可能性があるのはいつまでですか？

A 一般的に、肺炎などを起こすウイルス感染症の場合は、症状が最も強く現れる時期に、他者へウイルスを感染させる可能性も最も高くなると考えられています。しかし、新型コロナウイルスでは、発症の2日前から発症後7~10日間程度他の人に感染させる可能性があると考えられています。特に、発症の直前・直後でウイルス排出量が高くなるため、無症状病原体保有者(症状はないが検査が陽性だった者)からも、感染する可能性があります。

Q 小児は、どのような経路で新型コロナウイルスに感染するのですか？

A 保育所、幼稚園、学校などにおいて新型コロナウイルス感染症のクラスター(集団感染)が発生した例もありますが、日本小児科学会の小児症例レジストリ調査では、(71.0%)において家族が先行感染者であったと報告されています。

Q 家族に新型コロナウイルスの感染が疑われる場合に、家庭でどんなことに注意すればよいでしょうか。

A 同居されているご家族は以下の8点にご注意ください
①部屋を分けましょう ②感染が疑われる家族のお世話はできるだけ限られた方で ③マスクをつけましょう ④こまめに手を洗いましょう ⑤換気をしましょう ⑥手で触れる共有部分を消毒しましょう ⑦汚れたリネン、衣服を洗濯しましょう ⑧ゴミは密閉して捨てましょう

Q 食品を介して新型コロナウイルス感染症に感染することはありますか？

A 2020年5月1日現在、食品(生で喫食する野菜・果実や鮮魚介類を含む。)を介して新型コロナウイルス感染症に感染したとされる事例は報告されていません。なお、食品や食事の配膳等を行う場合は、不特定多数の人と接する可能性があるため、接触感染に注意する必要があります。食器についても同様で、清潔な取扱を含め十分お気をつけ下さい。

Q 新型コロナウイルスはペットから感染しますか？

A 外出自粛により家にいる時間が長くなることもありますが、これまでのところ、新型コロナウイルスがペットから人に感染した事例は見つかっていません。

Q 新型コロナウイルスはハエや蚊を介して感染しますか？

A 気温の上昇にともなってハエや蚊の発生も増えてきますが、これまでのところ、新型コロナウイルスがハエや蚊を介して人に感染した事例は見つかっていません。なお、一般的な衛生対策として、身の回りにハエや蚊を増やさないよう周囲の清掃等を行うことが大切です。

Q 手紙や荷物などにより感染しますか？

A 現在のところ、物品との接触から人が新型コロナウイルスに感染したという報告はありません。WHOも、一般的にコロナウイルスは、手紙や荷物のような物での表面では長時間生き残ることができないとしています。

出典：厚生労働省 新型コロナウイルスに関するQ&A (一般の方向け)(令和4年2月15日版)より抜粋

	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				

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もあります。

- 1 水** ●総合検診(保健福祉総合センター 午前7時30分~10時)
先勝 ●二小第2回交通教室
●一小平開き
- 2 木** ●総合検診(保健福祉総合センター 午前7時30分~10時)
友引 ●二小内科検診(1~3年)
●一小平防犯教室
- 3 金** ●総合検診(保健福祉総合センター 午前7時30分~10時)
先負 ●幼稚園引き渡し訓練
●一小平眼科検診
- 4 土** ●保育所第1回奉仕作業
仏滅 ●休日窓口開庁日(役場・社協)
- 5 日** ●総合検診(保健福祉総合センター 午前7時30分~10時)
大安 ●第42回JA夢みなみ杯ソフトボール大会
●第2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** ●総合検診(保健福祉総合センター 午前7時30分~10時)
赤口 ●二小平開き
- 7 火** ●県南地区中学校総合体育大会(6/7~6/9)
先勝 ●一小平体力テスト
●異文化交流事前交流会(一小平・二小合同)
- 8 水** ●二小心電図健診(1年、5年) ●幼稚園尿検査
友引 ●異文化交流体験活動
(一小平、二小6年 プリティッシュヘルズ)
- 9 木** ●二小内科検診(4~6年) ●休肝日 
- 10 金** ●幼稚園幼年消防クラブ入団式、弁当の日
仏滅
- 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)
大安 ●休日窓口開庁日(役場・社協)
- 12 日** ●第42回JA夢みなみ杯ソフトボール大会(予備日)
赤口 ●休日窓口開庁日(役場・社協)
- 13 月** ●保育所個人懇談会(6/13~6/20)
先勝
- 14 火** ●二小緑の少年団結団式(4~6年)
友引 ●貯筋会
- 15 水** ●幼稚園歯科健診
先負
- 16 木** ●一小平内科検診(1年、3年)
仏滅 ●二小昔遊び集会
- 17 金** ●幼稚園眼科健診
大安 ●一小平泉っ子ウォークラリー
- 18 土** ●支部対抗卓球大会
赤口 ●村民ハイキング
●休日窓口開庁日(役場・社協)
- 19 日** ●休日窓口開庁日(役場・社協)
先勝
- 20 月** ●乳がん検診(保健福祉総合センター)
友引
- 21 火** ●二小尿検査、体力テスト
先負 ●貯筋会
- 22 水** ●県南中体連水泳競技大会
仏滅 ●二小心電図健診(1年、5年)
- 23 木** ●一小平内科検診(2年、4年)
大安
- 24 金** ●無料法律相談(保健福祉総合センター 午後1時~4時)
赤口 ●二小平眼科検診
- 25 土** ●二小第2回奉仕作業
先勝 ●休日窓口開庁日(役場・社協)
- 26 日** ●支部対抗ソフトボール大会
友引 ●休日窓口開庁日(役場・社協)
- 27 月** 先負
- 28 火** ●貯筋会
仏滅
- 29 水** ●保育所尿検査
赤口 ●休肝日 
- 30 木** ●3歳児健診(フッ素塗布) <対象者>平成31年1月~令和元年5月生まれ
先勝 (保健福祉総合センター 午後1時~1時30分)
●村県民税第1期納期限 ●村営住宅使用料6月分納期限
●水道料金第2期納期限 ●一小平内科検診(5年、6年)



歯周疾患の自覚症状とセルフチェック

歯周病は、中高年の歯を失う原因の半数を占めています。また、口腔内だけでなく、糖尿病や心臓病などの全身疾患とも深く関わっていると言われています。

歯の生活習慣病である歯周病予防のためにも日頃からしっかりケアをして健康な歯を保ちましょう。



歯周病が起こりやすい方の特徴

次のような方には、歯周病が起こりやすいことが知られています。

- 中年期以降の方
- 喫煙者
- 妊娠中
- 糖尿病にかかっている方
- 歯みがきのしかたが悪い方



これらにあてはまる方は、歯周病のリスクが高いといわれています。いちど歯科医療機関で検査を受けることをお勧めします。

歯周病のセルフチェックリスト

- 朝起きたときに、口のなか
がネバネバする。
- 歯みがきのときに出血する。
- 硬いものが噛みにくい。
- 口臭が気になる。
- 歯肉がときどき腫れる。
- 歯肉が下がって、歯と歯の間に
すきまができてきた。
- 歯がグラグラする。

出典：厚生労働省 e-メンタルネット
「歯周疾患の自覚症状とセルフチェック」より抜粋

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
31					

介護保険料 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もあります。

- 1 金** ●保育所乳幼児家庭教育学級・保育参加
友引 ●二小第2回授業参観、方部子ども会、歯科指導(5年) 弁当持参日
●一小平第2回授業参観、学年懇談会、支部懇談会
- 2 土** ●幼稚園第2回奉仕作業
先負 ●休日窓口開庁日(役場・社協)
- 3 日** ●支部対抗野球大会
仏滅 ●休日窓口開庁日(役場・社協)
- 4 月** 大安
- 5 火** ●福島県中学校陸上大会(7/5~7/7)
赤口 ●貯筋会
- 6 水** ●乳がん検診(保健福祉総合センター)
先勝 ●二小歯科指導(3年、4年、6年)
- 7 木** ●歯科クリニック(フッ素塗布) ●二小歯科指導(1年、2年)
友引 (保健福祉総合センター 午後1時~1時30分)
●幼稚園七夕会 ●保育所七夕まつり
- 8 金** ●一小平愛校活動
先負
- 9 土** ●心配ごと相談所開設
仏滅 (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) ●休肝日 
- 10 日** ●第42回村長杯ソフトボール大会
大安 ●休日窓口開庁日(役場・社協)
- 11 月** ●二小平防犯教室
赤口
- 12 火** ●二小校内水泳記録会(12日~14日)
先勝 ●貯筋会
- 13 水** ●中学校第2回授業参観、教育講演会、学年保護者会
友引
- 14 木** 先負
- 15 金** ●保育所花火大会
仏滅
- 16 土** ●支部対抗バレーボール大会
大安 ●休日窓口開庁日(役場・社協)
- 17 日** ●第42回村長杯ソフトボール大会(予備日)
赤口 ●休日窓口開庁日(役場・社協)
- 18 月** 海の日
先勝 ●休日窓口開庁日(役場・社協)
- 19 火** ●1歳児・2歳児健康相談(フッ素塗布)
友引 <対象者>令和3年7月~3年8月生まれ、令和2年3月~2年4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
- 20 水** ●幼稚園第1学期終業式
先負 ●小中学校第1学期終業式
- 21 木** ●幼稚園夏季休業
仏滅 ●小中学校夏季休業(7/21~8/21)
- 22 金** ●福島県中学校体育大会(7/22~7/24)
大安
- 23 土** ●休日窓口開庁日(役場・社協)
赤口
- 24 日** ●休日窓口開庁日(役場・社協)
先勝
- 25 月** ●幼稚園個別懇談会
友引
- 26 火** ●幼稚園個別懇談会
先負 ●貯筋会
- 27 水** 仏滅
- 28 木** ●幼・小・中教育講演会(村学力向上)
大安
- 29 金** ●休肝日
先勝 
- 30 土** ●幼稚園ちびっ子夏まつり
友引 ●休日窓口開庁日(役場・社協)
- 31 日** ●休日窓口開庁日(役場・社協)
先負

今月の納税等

介護保険料	第2期
国民健康保険税	第2期
村県民税	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もあります。

1月	●国民健康保険税第1期納期限 ●介護保険料第1期納期限 仏滅 ●村営住宅使用料7月分納期限 ●集落排水使用料第2期納期限
2火	大安
3水	赤口
4木	●3~5か月児・6~8か月児健康相談 先勝 <対象者>令和4年2月~4年4月生まれ、令和3年11月~4年1月生まれ (保健福祉総合センター 午前9時~10時)
5金	友引
6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) 先負 ●保育所第2回奉仕作業 ●休日窓口開庁日(役場・社協)
7日	●第42回民報杯ソフトボール大会 仏滅 ●休日窓口開庁日(役場・社協)
8月	大安
9火	●貯筋会 赤口 ●休肝日
10水	●子宮がん検診・骨粗しょう症検診 先勝 (保健福祉総合センター 午後1時~2時)
11木	●山の日 友引 ●休日窓口開庁日(役場・社協)
12金	先負
13土	●幼稚園預かり保育休業 16日まで 仏滅 ●休日窓口開庁日(役場・社協)
14日	●休日窓口開庁日(役場・社協) 大安
15月	赤口
16火	先勝
17水	●献血(保健福祉総合センター) 友引
18木	先負
19金	●1歳6か月児健診(フッ素塗布) 仏滅 <対象者>令和2年11月~3年2月生まれ (中島村保健センター 午後1時~1時20分)
20土	●一小第2回奉仕作業 大安 ●休日窓口開庁日(役場・社協)
21日	●第28回朝日ラバー杯中学生卓球大会 赤口 ●休日窓口開庁日(役場・社協)
22月	●小中学校第2学期始業式 先勝
23火	●貯筋会 友引
24水	●東西しらかわ中学校音楽祭(合唱) 先負
25木	●子宮がん検診・骨粗しょう症検診 仏滅 (保健福祉総合センター 午前8時~10時)
26金	●幼稚園第2学期始業式 大安 ●東西しらかわ中学校英語弁論大会
27土	●二小第3回奉仕作業 友引 ●休日窓口開庁日(役場・社協)
28日	●休日窓口開庁日(役場・社協) 先負
29月	●休肝日 仏滅
30火	●幼稚園茶道体験教室 弁当の日 大安 ●貯筋会
31水	●村県民税第2期納期限 ●水道料金第3期納期限 赤口 ●固定資産税第2期納期限 ●介護保険料第2期納期限 ●国民健康保険税第2期納期限 ●後期高齢者医療保険料第1期納期限 ●村営住宅使用料8月分納期限 ●二小避難訓練



健康いちばん

災害への備え ローリングストック

実際に災害に備えて食材を備蓄しておくことはなかなか難しいものです。そこで考えられたのが「ローリングストック」という考え方です。

少し多めに食材や加工品を買いだめしておき、普段からそれを使うことで、使った分だけを買って足していって、常に一定量の食料を家に備蓄しておく方法のことをとります。

ローリングストックのポイント

ローリングストックのポイントは、日常生活で消費しながら備蓄することです。食料等を一定量に保ちながら、消費と購入を繰り返すことで、備蓄品の鮮度を保ち、いざという時にも日常生活に近い食生活を送ることがねらいです。

- 備蓄する食料が古くなってしまうよう、消費の際には必ず一番古いものから使うようにしましょう。
- 備蓄品としてストックしているものはいつ食べても構いません。ただし、災害はいつ来るかわからないので、消費した分は早め買い足すようにしましょう。



家庭での防災対策 ローリングストック

蓄える 普段から少し多めに食材をストックしておく



買う 使った分だけ買い足す



食べる 日常生活で備蓄品を消費する



		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
31			

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もあります。

1木	●二小宿泊学習(5年)(9/1,9/2) 弁当持参日 先勝 ●県南中学校駅伝競走大会
2金	●二小修学旅行(6年)、見学学習(1~4年) 友引
3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) 先負 ●幼稚園第3回奉仕作業 ●休日窓口開庁日(役場・社協)
4日	●第42回民報杯ソフトボール大会(予備日) 仏滅 ●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)
5月	大安
6火	●一小交通教室 赤口 ●貯筋会
7水	先勝
8木	友引
9金	●二小第3回授業参観 弁当持参日 先負 ●休肝日
10土	●敬老会 仏滅 ●休日窓口開庁日(役場・社協)
11日	●休日窓口開庁日(役場・社協) 大安
12月	●一小宿泊学習(5年)(9/12,9/13) 赤口
13火	●貯筋会 先勝
14水	友引
15木	●一小第3回授業参観、教育講演会 先負
16金	仏滅
17土	●保育所親子運動会(2歳児) 大安 ●休日窓口開庁日(役場・社協)
18日	●休日窓口開庁日(役場・社協) 赤口
19月	●敬老の日 先勝 ●休日窓口開庁日(役場・社協)
20火	●東西しらかわ中学校新人総合大会(9/20,9/21) 友引
21水	●幼稚園運動会予行 弁当の日 先負 ●二小鼓笛パレード
22木	仏滅
23金	●秋分の日 大安 ●休日窓口開庁日(役場・社協)
24土	●中学校第2回奉仕作業 赤口 ●休日窓口開庁日(役場・社協)
25日	●第20回協会会長杯ソフトボール大会 先勝 ●休日窓口開庁日(役場・社協)
26月	先負
27火	仏滅
28水	●1歳児・2歳児健康相談(フッ素塗布) 大安 <対象者>令和3年9月~3年10月生まれ、令和2年5月~2年6月生まれ (保健福祉総合センター 午後1時~1時30分)
29木	●休肝日 赤口
30金	●国民健康保険税第3期納期限 ●介護保険料第3期納期限 先勝 ●村営住宅使用料9月分納期限 ●集落排水使用料第3期納期限 ●後期高齢者医療保険料第2期納期限

- 介護保険料 第4期
- 国民健康保険税 第4期
- 村県民税 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。



血糖値が高い(高血糖)から始まる「糖尿病」

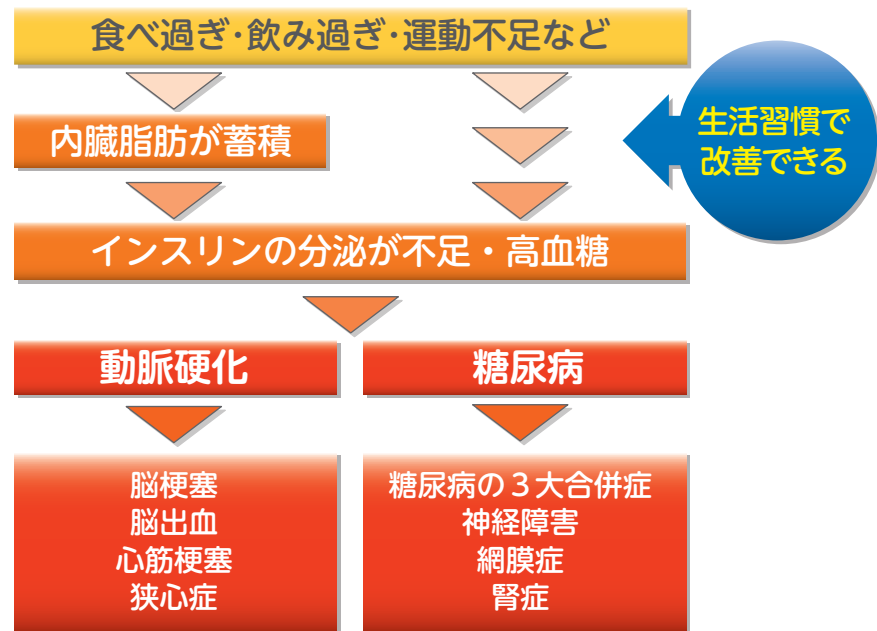
高血糖とは？

食べたご飯は腸で吸収され、ブドウ糖という形で血液によって全身の細胞へと運ばれていき、最終的にエネルギー源として使われます。なので食後は一時的に血糖値が上昇し、少しずつ体中で消費されて下がって行くのが普通です。しかし暴飲暴食や運動不足が続くとその機能に支障をきたし(インスリンの分泌が低下)、上手く体内に糖を取り込むことができなくなり、いつまでも血中に糖が残ってしまう状態を高血糖と言います。



高血糖は全身の血管にダメージを与える

高血糖の状態が長く続くと、全身の毛細血管に障害を与えて糖尿病の3大合併症を引き起こすことは広く知られています。さらに、毛細血管だけでなく動脈にも影響を及ぼし、比較的短期間で動脈硬化を促進させて重篤な病気を引き起こす確率も高いので注意が必要です。



あなたもご注意! 「糖尿病」

糖尿病とは、血糖を調節するホルモンのインスリンの作用が不足して血液中にブドウ糖が増えすぎるために、体内代謝がスムーズに行われなくなる病気です。糖尿病は一度診断されると一生つき合うことになる病気です。日本は外国と比べて糖尿病の罹患率が高いことで知られています。20歳以上の成人でみると、「糖尿病が強く疑われる者」の割合は、男性19.7%(5人に1人)、女性10.8%(10人に1人)で、この10年、高止まりの状態が続いています。



	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	

	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

- 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 火 貯筋会 大安
- 2 水 3~5か月児・6~8か月児健康相談 (保健福祉総合センター 午前9時~10時) ●中学校三者相談② <対象者>令和4年5月~4年7月生まれ、令和4年2月~4年4月生まれ ●二小マラソン記録会 弁当持参日 ●一小学校開放日
- 3 木 文化の日 先勝 ●休日窓口開庁日(役場・社協)
- 4 金 中学校三者相談③ 友引
- 5 土 休日窓口開庁日(役場・社協) 先負
- 6 日 休日窓口開庁日(役場・社協) 仏滅
- 7 月 保育所令和5年度入所児募集(11/7~11/21) 中学校三者相談④ 大安
- 8 火 一小4年烏峠自然観察会 中学校三者相談⑤ 貯筋会 赤口
- 9 水 幼稚園防火呼びかけ 中学校三者相談⑥ 休肝日 先勝
- 10 木 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) 友引
- 11 金 一小校内マラソン記録会 先負
- 12 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) 休日窓口開庁日(役場・社協) 仏滅
- 13 日 総合検診(保健福祉総合センター 午前7時30分~10時) 芸能発表会(中央公民館) 休日窓口開庁日(役場・社協) 大安
- 14 月 一小、二小6年生交流会(中学校参観) 赤口
- 15 火 貯筋会 先勝
- 16 水 一小手作り弁当の日 友引
- 17 木 一小泉っ子まつり 先負
- 18 金 幼稚園就学児健康診断(眼科) 仏滅
- 19 土 休日窓口開庁日(役場・社協) 大安
- 20 日 第34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) 赤口
- 21 月 二小個別懇談① 一小個別懇談① 先勝
- 22 火 1歳児・2歳児健康相談(フッ素塗布) <対象者>令和3年11月~3年12月生まれ、令和2年7月~2年8月生まれ (保健福祉総合センター 午後1時~1時30分) 二小個別懇談② ●一小個別懇談② ●貯筋会 友引
- 23 水 勤労感謝の日 休日窓口開庁日(役場・社協) 先負
- 24 木 二小個別懇談③ 一小個別懇談③ 幼稚園就学児健康診断(内科 歯科 聴覚 母子手帳) 大安
- 25 金 幼稚園発表会予行練習 弁当の日 二小個別懇談④ 一小個別懇談④ 赤口
- 26 土 休日窓口開庁日(役場・社協) 先勝
- 27 日 休日窓口開庁日(役場・社協) 友引
- 28 月 二小個別懇談(予備日)、手作りお弁当の日 一小個別懇談⑤ 先負
- 29 火 貯筋会 休肝日 仏滅
- 30 水 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 赤口

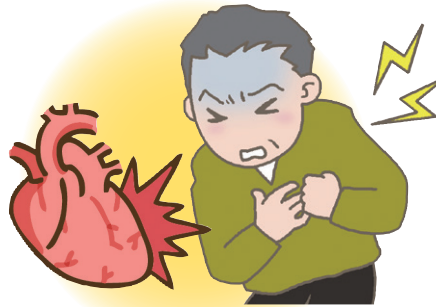
介護保険料	第6期
国民健康保険税	第6期
村県民税	第4期
水道料金	第5期
村営住宅使用料	12月分
後期高齢者医療保険料	第5期

※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。



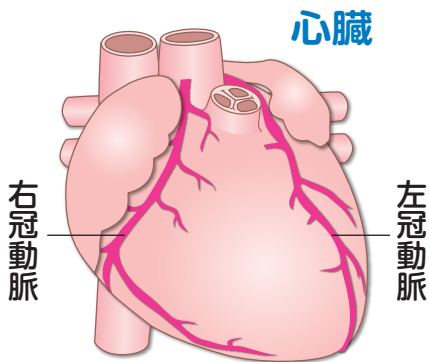
心臓病(心疾患)が心配

心臓病(心疾患)とは、心臓に生じる病気の総称のことで、虚血性心疾患、心不全、心臓弁膜症、心筋症などがあります。中でも生活習慣と密接に関係しているのが虚血性心疾患で、がん(悪性新生物)、脳卒中(脳血管疾患)と並ぶ日本人の三大疾病のひとつとして数えられています。



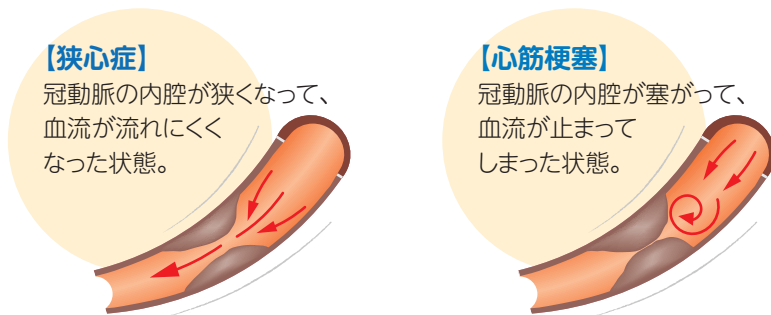
虚血性心疾患とは

毎日8万~10万回収縮している心臓が適切に働くには、十分な量の酸素と栄養が動脈から供給されることが必要です。その供給を担っている血管が冠動脈で、心臓の表面を覆うように配置されています。そこが狭くなったり詰まったりして血流が妨げられることによって生じる障害が虚血性心疾患です。



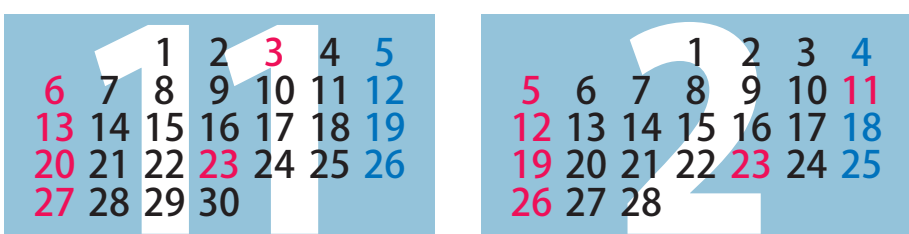
虚血性心疾患とは

虚血性心疾患には大きく「狭心症」と「心筋梗塞」があります。冠動脈が狭くなり心臓に十分な量の血液を供給できないのが狭心症。冠動脈が塞がって血流が途絶えてしまうのが心筋梗塞です。心筋梗塞は突然のこともあります。数週間前から前兆となる狭心症発作がある場合があり、不安定狭心症と呼ばれます。



狭心症の主な症状
狭心症は、前胸部に握りこぶしより広い範囲に「締めつけられる」「圧迫される」「重苦しい」ような症状が数分間、長くても15~20分続きます。症状は首、喉、肩、顎、肩、背中などに放散することがあり、放散症状の方が強いこともあります。症状が20秒以下の場合、狭心症の可能性は低く、20分以上続く場合は心筋梗塞のことがあります。指1本で示せる範囲や「ひりひり」「刺される」ような症状は狭心症の可能性は低くなります。

心筋梗塞の主な症状
強烈な胸の痛み、圧迫感、冷や汗などが長時間続きます。心室細動と呼ばれる状態になると心臓から血液が出なくなり、意識を失います。緊急対応が必要です。心筋梗塞に移行しやすい狭心症は不安定狭心症と呼ばれ、最近2か月以内に起こった、1日に3回以上起こる、軽い労作でも起こるようになった、安静時に症状が48時間以内に1回以上起こった、などがあり、その場合も速やかに受診が必要です。



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

※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	元日 先負	●保育所年始休所(1/1~1/3)
2月	振替休日 仏滅	
3火	大安	
4水	赤口	●官公庁御用始め ●保育所保育始め
5木	先勝	
6金	友引	●幼稚園令和5年度入園児親子面談会
7土	先負	●休日窓口開庁日(役場・社協)
8日	仏滅	●消防団出初式 ●令和5年成人式 ●休日窓口開庁日(役場・社協)
9月	成人の日 大安	●休日窓口開庁日(役場・社協) ●休肝日
10火	赤口	●乳がん検診(保健福祉総合センター) ●小中学校第3学期始業式
11水	先勝	
12木	友引	
13金	先負	
14土	仏滅	●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(さつき公園ソフトボール球場) ●休日窓口開庁日(役場・社協)
15日	大安	●休日窓口開庁日(役場・社協)
16月	赤口	●幼稚園第3学期始業式
17火	先勝	●中学校新入生見守会、保護者説明会 ●貯筋会
18水	友引	●保育所乳幼児家庭教育学級・保育参加(1/18~1/20)
19木	先負	
20金	仏滅	●幼稚園地域交流・弁当の日
21土	大安	●休日窓口開庁日(役場・社協)
22日	先勝	●休日窓口開庁日(役場・社協)
23月	友引	
24火	先負	●貯筋会
25水	仏滅	●1歳児・2歳児健康相談(フッ素塗布) <対象者>令和4年1月~4年2月生まれ、令和2年9月~2年10月生まれ (保健福祉総合センター 午後1時~1時30分)
26木	大安	●二小校内なわとび記録会
27金	赤口	●幼稚園知能検査(令和6年度入学予定児) 弁当の日 ●献血(役場)
28土	先勝	●休日窓口開庁日(役場・社協)
29日	友引	●休日窓口開庁日(役場・社協) ●休肝日
30月	先負	
31火	仏滅	●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 ●貯筋会 ●村営住宅使用料1月分納期限 ●集落排水使用料第5期納期限 ●後期高齢者医療保険料第6期納期限

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 水	大安	● 一豆まき会
2 木	赤口	● 3~5か月児・6~8か月児健康相談 <対象者>令和4年8月~4年10月生まれ、令和4年5月~4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 ● 小学校新入生一日入学
3 金	先勝	● 保育所子ども豆まき会 ● 二小豆まき集会 ● 幼稚園豆まき会 ● 一第4回授業参観、懇談会
4 土	友引	● 休日窓口開庁日(役場・社協)
5 日	先負	● 休日窓口開庁日(役場・社協)
6 月	仏滅	
7 火	大安	● 貯筋会
8 水	赤口	
9 木	先勝	● 幼稚園なわとび記録会 ● 休肝日 
10 金	友引	● 幼稚園なわとび記録会 ● 二小漢字検定、弁当持参日 ● 保育所新入児申込見説明会
11 土	先負	● 建国記念の日 ● 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	仏滅	● 休日窓口開庁日(役場・社協)
13 月	大安	
14 火	赤口	● 一小なわとび記録会(2年、5年) ● 貯筋会
15 水	先勝	● 一小なわとび記録会(3年、4年)
16 木	友引	● 3歳児健診(フッ素塗布) <対象者>令和元年9月~元年12月生まれ (保健福祉総合センター 午後1時~1時30分) ● 一小なわとび記録会(1年、6年) ● 二小第4回授業参観、学年懇談会 弁当持参日
17 金	先負	● 一小創立記念集会 ● 中学校第4回授業参観、学年保護者会
18 土	仏滅	● 幼稚園家庭教育学級、保育参観 ● 休日窓口開庁日(役場・社協)
19 日	大安	● 休日窓口開庁日(役場・社協)
20 月	友引	● 幼稚園振替休日
21 火	先負	● 貯筋会
22 水	仏滅	
23 木	大安	● 天皇誕生日 ● 休日窓口開庁日(役場・社協)
24 金	赤口	● 無料法律相談(保健福祉総合センター 午後1時~4時) ● 二小卒業を祝う会
25 土	先勝	● 休日窓口開庁日(役場・社協)
26 日	友引	● 休日窓口開庁日(役場・社協)
27 月	先負	
28 火	仏滅	● 国民健康保険税第8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 ● 水道料金第6期納期限 ● 後期高齢者医療保険料第7期納期限 ● 貯筋会



こころの病気も 早めの対処が大切です

ストレスを受けて、気持ちが落ち込んだり、イライラするのは誰にもあることです。つらいとき、体調がすぐれないときに眠れなかったり、食欲がなくなることもあるでしょう。こうした症状があるからといって、こころの病気とは必ずしも言えません。

しかし、特に理由もないのに気持ちが不安定になるなど、こころの不調が長く続く場合は専門機関に相談することをお勧めします。

こころの病気もからだの病気と同じように、早期発見、早期対処が大切です。早めに適切な治療や社会的なサポートを受けるほど、回復しやすいことがわかっています。

こころの病気は、自分では症状に気づきにくいのも大きな特徴です。皆さんの周囲に、以前と比べて様子が異なっている方はいませんか。気になる症状が長く続いたり、生活面での支障が出てきている場合には、早めに専門機関に相談するよう勧めてください。



気になる症状が長く続くときは、専門機関に相談しましょう!

気分が沈む……
ゆううつ
何をしても元気が出ない

何度も確かめないと気がすまない……

イライラする、怒りっぽい

周りに誰もいないのに、人の声が聞こえてくる

理由もないのに、気持ちが落ち着かない、不安な気持ちになる

誰かが自分の悪口を言っている……

何も食べたくない、食欲がない

胸がどきどきする、息苦しい

なかなか寝付けない、夜中に何度も目が覚める

出典：厚生労働省 みんなのメンタルヘルス「こころの健康サポートガイド」より抜粋

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						

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 水	大安	● 一第6年生を送る会
2 木	赤口	● 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)
3 金	先勝	● 保育所ひなまつり会 ● 幼稚園ひな祭り会
4 土	友引	● 幼稚園第4回奉仕作業 ● 休日窓口開庁日(役場・社協)
5 日	先負	● 休日窓口開庁日(役場・社協)
6 月	仏滅	
7 火	大安	● 貯筋会
8 水	赤口	● 幼稚園お別れ会
9 木	先勝	● 休肝日 
10 金	友引	● 幼稚園園内美化 ● 一第震災の日全校集会、愛校活動
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	仏滅	● 休日窓口開庁日(役場・社協)
13 月	大安	● 中学校卒業証書授与式
14 火	赤口	● 貯筋会 ● 幼稚園クラスお楽しみ会
15 水	先勝	● 小学校卒業式予行
16 木	友引	● 幼稚園修了式 弁当の日
17 金	先負	● 幼稚園卒園式
18 土	仏滅	● 休日窓口開庁日(役場・社協)
19 日	大安	● 休日窓口開庁日(役場・社協)
20 月	赤口	● 幼稚園年度末休業
21 火	先勝	● 春分の日 ● 休日窓口開庁日(役場・社協)
22 水	友引	● 小学校修了式 ● 保育所お別れ会
23 木	先負	● 小学校卒業証書授与式 ● 中学校修了式
24 金	仏滅	● 保育所修了式 ● 小・中学校学年末学年始休業(3/24~4/5)
25 土	大安	● 保育所満了式 ● 休日窓口開庁日(役場・社協)
26 日	赤口	● 休日窓口開庁日(役場・社協)
27 月	先勝	
28 火	友引	● 1歳児・2歳児健康相談(フッ素塗布) <対象者>令和4年3月~4年4月生まれ、令和2年11月~2年12月生まれ (保健福祉総合センター 午後1時~1時30分)
29 水	先負	● 休肝日 
30 木	仏滅	
31 金	大安	● 村営住宅使用料3月分納期限 ● 集落排水使用料第6期納期限

令和4年度 乳幼児健診・健康相談日程表

(令和4年4月～令和5年3月)

① 4か月児健診

下記の医療機関に予約して受診してください。
詳しくは、赤ちゃん訪問でお知らせします。(生後2か月前に保健師より連絡します。)

医療機関	電話番号	場所
白河厚生総合病院	22-2211	白河市豊地上弥次郎2-1
ねもとキッズクリニック	21-5623	白河市立石山11-4
みうら小児クリニック	28-1001	白河市白坂石阿弥陀17-1
わたなべ子どもクリニック	21-2166	白河市老久保16-4
樋口小児クリニック	電話予約不可	矢吹町大久保393
にしごうキッズクリニック	29-8725	西郷村熊倉字折口原43-9

② 3～5か月児健康相談

実施月日	対象者	受付時間・場所
令和4年 5月12日(木)	R3年11月～4年 1月生まれ	午前9時～9時30分 保健福祉総合センター
8月 4日(木)	R4年 2月～4年 4月生まれ	
11月 2日(水)	R4年 5月～4年 7月生まれ	
令和5年 2月 2日(木)	R4年 8月～4年10月生まれ	

母子健康手帳持参 *3～5か月児健康相談及び6～8か月児健康相談は同日開催です。

③ 6～8か月児健康相談

実施月日	対象者	受付時間・場所
令和4年 5月12日(木)	R3年 8月～3年10月生まれ	午前9時30分～10時 保健福祉総合センター
8月 4日(木)	R3年11月～4年 1月生まれ	
11月 2日(水)	R4年 2月～4年 4月生まれ	
令和5年 2月 2日(木)	R4年 5月～4年 7月生まれ	

母子健康手帳持参

④ 1歳児健康相談(フッ素塗布)

実施月日	対象者	受付時間・場所
令和4年 5月17日(火)	R3年 5月～3年 6月生まれ	午後1時～1時30分 保健福祉総合センター
7月19日(火)	R3年 7月～3年 8月生まれ	
9月28日(水)	R3年 9月～3年10月生まれ	
11月22日(火)	R3年11月～3年12月生まれ	
令和5年 1月25日(水)	R4年 1月～4年 2月生まれ	
3月28日(火)	R4年 3月～4年 4月生まれ	

母子健康手帳・歯ブラシ・タオル持参 *1歳児健康相談及び2歳児健康相談は同日開催です。

⑤ 1歳6か月児健診(フッ素塗布)

実施月日	対象者	受付時間・場所
令和4年 4月15日(金)	R2年 6月～2年10月生まれ	午後1時～1時20分 中島村保健センター
8月19日(金)	R2年11月～3年 2月生まれ	
12月16日(金)	R3年 3月～3年 6月生まれ	

母子健康手帳・配布されたアンケート・歯ブラシ・コップ・タオル持参

⑥ 2歳児健康相談(フッ素塗布)

実施月日	対象者	受付時間・場所
令和4年 5月17日(火)	R2年 1月～2年 2月生まれ	午後1時～1時30分 保健福祉総合センター
7月19日(火)	R2年 3月～2年 4月生まれ	
9月28日(水)	R2年 5月～2年 6月生まれ	
11月22日(火)	R2年 7月～2年 8月生まれ	
令和5年 1月25日(水)	R2年 9月～2年10月生まれ	
3月28日(火)	R2年11月～2年12月生まれ	

母子健康手帳・歯ブラシ・コップ・タオル持参

⑦ 3歳児健診(フッ素塗布)

実施月日	対象者	受付時間・場所
令和4年 6月30日(木)	H31年 1月～R元年 5月生まれ	午後1時～1時30分 保健福祉総合センター
10月27日(木)	R元年 6月～ 元年 8月生まれ	
令和5年 2月16日(木)	R元年 9月～ 元年12月生まれ	

母子健康手帳・配布されたアンケート・歯ブラシ・コップ・タオル・尿持参

⑧ 歯科クリニック(フッ素塗布)

実施月日	受付時間・場所
令和4年 7月 7日(木)	午後1時～1時30分 保健福祉総合センター
11月10日(木)	
令和5年 3月 2日(木)	

母子健康手帳・歯ブラシ・コップ・タオル持参

《なかよしクラブ(育児クラブ)》(月1回程度開催)

身近で楽しい親子の交流の場として、なかよしクラブを開催しております。
ママ、パパはもちろん、おばあちゃん、おじいちゃんとの参加も大歓迎です。

日程等の詳細については、保健福祉総合センター(TEL54-1335)までお問い合わせください。

令和4年度 各種検診等予定表

《各種検診》

詳細については、広報やチラシでお知らせいたしますのでご覧ください。
 または保健福祉総合センター（TEL54-1335）までお問い合わせください。
 ※各検診については予定なので変更になる場合もあります。

	検診項目	対象者	実施期間	実施場所
集団検診	特定健診	40～74歳の国民健康保険加入者	6月1日(水)、6月2日(木)、 6月3日(金)、6月5日(日)、 6月6日(月)、11月13日(日)	保健福祉総合センター
	後期高齢者健康診査	75歳以上		
	大腸がん検診	40歳以上		
	胃がん検診(胃透視)	30歳以上		
	結核検診	65歳以上		
	肺がん検診	30歳以上		
	肝炎ウイルス検診	40、45、50、55、60、65、70歳		
	前立腺がん検診	50歳以上男性		
	乳がん検診	20歳以上偶数年齢の女性	6月20日(月)・7月6日(水) 1月10日(火)	保健福祉総合センター
	子宮がん検診	20歳以上女性	8月10日(水)(午後) 8月25日(木)(午前)	保健福祉総合センター
骨粗しょう症検診	30歳以上女性			
個別検診	特定健診	40～74歳の国民健康保険加入者	7月～10月頃(予定)	指定医療機関
	後期高齢者健康診査	75歳以上		
	大腸がん検診	40歳以上		
	胃がん検診(胃カメラ)	50歳以上偶数年齢		
	肺がん検診	40歳以上		
	乳がん検診	40歳以上偶数年齢の女性		
子宮がん検診	20歳以上女性	7月～2月頃(予定)	指定医療機関	
	脳ドック	30歳以上偶数年齢	6月～9月頃(予定)	指定医療機関
	人間ドック	30、35、40、45、50、55、60、65、70、75歳	1月～2月頃(予定)	指定医療機関

《こころの健康相談会》

(月1回程度・予約制)

「眠れない」「気分が落ち込む」など、自分のこと、家族のことなどでお悩みの事はありませんか?

相談会日時などの詳細については、
お気軽に保健福祉総合センター（TEL54-1335）まで
お問い合わせください。

《出前元気はつらつ教室》

各地区の公民館等において、月1回ずつ、生きがいづくりや健康づくりを目的に出前元気はつらつ教室を開催しています。どなたでも、どの会場でも参加できますので、みなさんお誘い合わせの上、お気軽にご参加ください。

内容：音楽療法、歌体操、踊り、笑いヨガ、筆あそび、リハビリ体操など

会場：太田川公民館、踏瀬生活改善センター、中央公民館、保健福祉総合センター、
天王台コミュニティーセンター、新田地区研修集会場または堂ノ下公民館、
関和久宿集会所、八雲コミュニティーセンター、瀬知房生活改善センター

日程等の詳細については、保健福祉総合センター（TEL54-1335）までお問い合わせください。