

# 戸籍の窓口

12/21～1/20届出分

## お誕生おめでとう

柳町 春日 勇 (勉)  
 茶屋町 飯塚 勇気 (齊)  
 鉄砲町 波多野 風人 (勝)  
 立川 吉田 俊太郎 (和明)  
 新栄町 長谷川 暖 (中)  
 大上 青山 春大 (文雄)  
 古坂下 具 沼 博 揮 (一博)  
 諏訪町 永山 さと (高)  
 小原 歌川 美音 (新一郎)  
 茶屋町 堀 実花 (仲人)

## 町の人口と世帯

(1月1日現在)

人口……………17,277人 (-22)  
 男……………8,472人 (-14)  
 女……………9,255人 (-8)  
 世帯数……………5,423戸 (-5)

## こめい福をお祈りします

原 松 浦 昌一 (92歳)  
 柳町 遠海 秀雄 (76歳)  
 勝方 渡部 ナツイ (93歳)  
 青津 江口 清 (75歳)  
 船窪 鈴木 トミイ (102歳)  
 蛭川 大竹 敏彦 (69歳)  
 舟渡 倉部 リキヨ (84歳)  
 村田 青木 タカ子 (81歳)  
 桜木町 長田 ハルイ (77歳)  
 大江 中島 タツイ (85歳)  
 新館 柳田 富子 (81歳)  
 勝方 佐々木 喜善 (82歳)  
 寿栄荘 佐藤 律子 (72歳)

※戸籍の窓口に掲載を希望されない方は「戸籍の窓口」を提出する際に戸籍の担当に申し出てください。

今月の

行事予定

2/16～3/15

2/23(月)

◇町民憲章推進奉還呈式 (校場大会議室) 10:00～

3/2(月)～16(月)

◇平成21年第1回定例会  
 一般質問 (3/5・6日) (校場3F議場) 10:00～

毎週木曜日 (2/19・26、3/5・12)

●窓口業務の時間延長 18:15まで  
 (税務管理用・戸籍環境部)

毎週金曜日 (2/20・27、3/6・13)

●教育相談 (町民体育館) 8:30～17:00  
 ●乳幼児保育相談 (ばんげ保育所) 13:00～16:00

毎月第1・3日曜日 (3/1・15)

●ばんげ保育所施設開放 (ばんげ保育所遊戯室・所庭) 9:00～17:00

## 休日の水道修理当番

2月11日(水)・15日(日)・22日(日)

(株) アークス会津 TEL28-4111

3月1日(日)・8日(日)・15日(日)・20(金)・22(日)・29(日)

ハツ橋設備(株) TEL27-3925

※寒さが一段と厳しい季節になりました。凍結や降雪等によりご家庭の水道設備が壊れた場合は、直接水道工事業者に修理を依頼してください。

▼教育部文化振興班 TEL(83) 2234



明治6年 小字読本 (索引番号96)

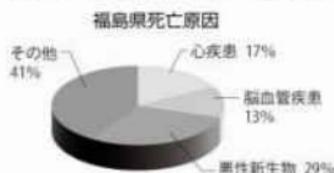


昭和19年 家の光 (索引番号760)

苗カタログまで後援してありました。教科書は、終戦前後の時代の激変する教科書、承かがり教科書などがあり、また、戦時中は国策遂行の経路であった、当時の産業組合中央会発行の『農家雑誌(家の光)』は当時の農業政策を現実的に反映していて、歴史的に価値の高いものといえます。また、日記や軍隊生活の日記などとても貴重な資料があります。

## 「自分流 楽しく続ける 健康づくり」

平成18年の全国の平均寿命は男性79.00年、女性は85.81年と世界トップクラスを誇っています。しかし、この数字は高度医療の賜物でもあります。また、高齢化、社会環境の変化にともない、がん・心臓病・脳血管障害・糖尿病等に代表される生活習慣病の増加が問題となっています。皆さんは自分の健康に自信がありますか？



動脈硬化が大きな原因とされる脳血管疾患、心疾患をあわせると、それだけでも死因の3割をも占めています。

この数字には、死亡にはいたらない脳血管疾患（麻痺が残り寝たきり状態など）は含まれないため、実際の数はもっと多くなります。

### 「サイレント・キラー（沈黙の殺人者）」！？

脳血管疾患、心疾患の主な原因と言われている動脈硬化。自覚症状がなく、気づきにくいのが恐ろしいところです。

たとえば、心筋梗塞は心臓の動脈である冠動脈が詰まって心臓に酸素と栄養がまわらなくなり、最悪の場合は心臓が停止してしまう病気です。しかし冠動脈がかなり狭くなっていてもほとんどの場合自覚症状がありません。そのため、自覚症状が出たときにはすでに重症化している人も多いです。それが動脈硬化が「沈黙の殺人者」といわれるゆえんです。

### あなたは大丈夫？ 簡単「硬化度」チェック

#### ① チェック1：生活習慣をチェックしましょう

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 血圧が高め                                      | <input type="checkbox"/> アルコールを週に3日以上飲む |
| <input type="checkbox"/> タバコをすう                                     | <input type="checkbox"/> 運動不足と感じている     |
| <input type="checkbox"/> 太り気味（BMI=25以上または、<br>腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上） | <input type="checkbox"/> 普段寝てする仕事が多い    |
| <input type="checkbox"/> 最近寝不足である                                   | <input type="checkbox"/> 魚より肉をよく食べる     |
| <input type="checkbox"/> ストレスを感じる事が多い                               | <input type="checkbox"/> 濃い味付けを好んで食べる   |
|   | <input type="checkbox"/> いつもおなかいっぱい食べる  |

一つでも当てはまる

当てはまる項目がない

#### ② チェック2

- |                               |                                |
|-------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 高血圧  | <input type="checkbox"/> 糖尿病   |
| <input type="checkbox"/> 高脂血症 | <input type="checkbox"/> 40歳以上 |

一つでも当てはまる

当てはまる項目がない

よい生活習慣を続けましょう

動脈硬化が進んでいる危険があります。  
倒れる前に、生活習慣を見直し、楽しく  
健康的な生活を送りましょう。

生活習慣を見直し、生活習慣病の予防  
に努め、楽しい毎日を送りましょう。

▼問い合わせ先

健康管理センター TEL83-1000



## 3月の保健ガイド

会津坂下町健康管理センター ☎83-1000

### 休日救急診療当番

※ 変更になる場合があります。

#### 休日当番医

3/8(日) 菅原医院 ☎83-2311

3/22(日) 星医院 ☎83-2136

#### 休日歯科当番

3/8(日) 猪俣歯科医院 ☎83-3100

3/22(日) 小久保歯科医院 ☎83-2421

#### 救急病院

坂下厚生総合病院 ☎83-3511

### 乳幼児健康診査

場 所：会津坂下町健康管理センター

持 参 品：母子健康手帳・乳幼児健康管理手帳

受付時間：午後1時～1時30分

事 業 名	月 日	対 象 者
4か月児	3月10日(火)	H20年10月15日～ 11月14日生
10か月児	3月24日(火)	H20年4・5月生
1歳6か月児	3月6日(金)	H19年8・9月生

県医師会ホームページで確認できます。

<http://www.e-shisei.na.jp/~kan-bnrkai/>

## 保険年金班からの お知らせ

### ■所得の申告を忘れずに！

国保税を正しく算定するためには所得の申告が必要不可欠です。所得のない方でも申告をしないと国保税が高く計算されてしまいます。

また、所得に応じて医療費の自己負担割合などが決まりますので、給付をきちんと受けられない場合があります。忘れずに所得の申告をしましょう。

### ■国保税は期限内に納めましょう！

国保税の納め忘れはありませんか？国保税は納期内に納めましょう。納期限を過ぎると延滞金が発生します。今年度の最終納期は3月2日です。余裕を持って早めの納入をお願いします。

### ■高齢受給者証をお持ちの方へ

現在、70歳～74歳までの方（現役並み所得者は除く）の自己負担割合は平成21年4月から引き上げになる予定でしたが、平成22年3月まで現状で据え置かれることになりました。

そのため、3月に新たな高齢受給者証を送付いたします。

【問い合わせ先】 保険年金班 TEL84-1501

