

「しあわせ金婚夫婦表彰」に該当するご夫婦へ

県老人クラブ連合会では、結婚50年の金婚式を迎えた夫婦に、表彰状と記念品を贈呈します。

昭和44年1月1日から12月31日までに結婚した夫婦と、既に該当して

いて昨年まで申請していない夫婦

地区の老人クラブ会長を通してお申し込みください。

老人クラブがない地区の人は、長寿福祉課または

長沼・岩瀬各市民サービスセンター

に直接お申し込みください。

7月8日(月)

長寿福祉課 ☎(88)8116



金婚夫婦に贈られる「おしどり金メダル」

初心者のための手話コーナー

●つなげるコミュニケーション ⑤④



時間

右手の人さし指で、左手の手首を示す(腕時計をイメージ)。

※一般社団法人福島県聴覚障害者協会「ろう者との対話のために」より

障がい者就労施設等からの物品等の調達方針

障がい者が自立した生活を送るために、就労する施設などの仕事を確保し、その経営基盤を強化する取り組みとして「障害者優先調達推進法」が定められています。

市の取り組み 物品の購入や業務の委託などについて、積極的に調達を実施し、障がい者の自立の促進に努めています。

また施設には、製品の質の確保や種類を増やすなど、市が調達量を増やせるよう、主体的な取り組みをお願いしています。

調達する物品など ▶物品 食料品、木工品、手工芸品、紙製品など ▶役務 公園や建物の清掃、除草、データ入力業務など

昨年度調達実績額 4,817,094円

本年度調達目標額 4,921,000円

方針の詳しい内容は、市ホームページをご覧ください。



就労継続支援B型事業所がチームを作り、商品開発・製造販売・共同受注を行っています。(市役所1階の売店)

社会福祉課 ☎(88)8112

すかがわ健康づくりポイント事業に参加しましょう

「運動」や「食事管理」など日々の健康づくりに取り組んだ人に、協力店で特典が受けられる「ふくしま健民カード」を交付します。

実施期間 6月3日(月)～令和2年3月2日(月)

18歳以上の市民(高校生を除く)

参加方法 6月上旬に、各戸へ配布するポイント記録台紙に日々の取り組みを記録してください。基準のポイントを達成した人に「ふくしま健民カード」を交付します。

交付申請方法など詳しくは、記録台紙をご覧ください。

※記録台紙は健康づくり課・各公民館でも配布します。

健康づくり課 ☎(88)8122

楽しくウォーキングしましょう

すかがわ健康づくりポイント事業 ×



須賀川市民歩こう会

牡丹園公園コース tetteをスタート・ゴールとした往復約6.0メートルのコース

6月23日(日) 午前6時～8時(午前5時50分集合)

集合場所 tette

須賀川市民歩こう会

会長 木村 宏 ☎(76)2889

放射線個人線量測定を行います

測定を希望する市民 測定方法 ガラスバッジ式の個人線量計を約2か月間(9月5日～11月5日)着用します。

市内の小・中学校に通う児童・生徒 学校を通して通知

未就学児と市外の小・中学校などに通う児童・生徒 個別に通知

高校生相当以上の人 申込書(健康づくり課、長沼・岩瀬各市民サービスセンターに設置、または市のホームページからダウンロード)に必要事項を記入の上、健康づくり課にお申し込みください。

6月28日(金)

健康づくり課 ☎(88)8122

寝具クリーニングサービス

市内在住の65歳以上の在宅高齢者で、寝たきりの人や寝具の衛生管理が困難な一人暮らしの人など

委託業者が寝具を預かり、丸洗い・乾燥後にお届けします。

※日常使用している寝具に限る。

実施期間 8～11月予定

各地区の民生委員

※地区により締め切り日が異なります。詳しくは、長寿福祉課にお問い合わせください。

健康づくり課 ☎(88)8116

胃がん検診(施設検診)が始まります

実施期間 6月24日(月)～令和2年2月29日(土)

指定医療機関(郵送する受診券に記載)

40歳以上の人

※70歳以上の人、生活保護世帯の人は無料。また、65～69歳で後期高齢者医療制度の被保険者は、被保険者証を提示すれば無料。

バリウムまたは胃カメラによる検査

登録している人には、6月上旬に受診券を郵送しますので、指定医療機関に電話などでお申し込みください。

受診を希望する人で登録していない人は、健康づくり課へお申し込みください。

2,000円

健康づくり課 ☎(88)8122

献血にご協力を

6月25日(火) 午前9時30分～午後4時 市役所防災広場

7月6日(土) 午前10時～午後4時 JA夢みなみ「はたけんぼ」

注意事項 薬を服用している人は、薬の種類によって献血できない場合があります。

健康づくり課 ☎(88)8122

公立岩瀬病院附属高等看護学院 学校説明会を開催

1回目 7月27日(土) 午前9時30分 7月25日(木) 午後5時

2回目 8月4日(日) 午前9時30分 8月1日(木) 午後5時

公立岩瀬病院附属高等看護学院

高校2・3年生の入学希望者と保護者、社会人

学院概要説明、模擬授業、先輩と話そう会

持ち物 筆記用具・上履き

電話、FAX、メール、ホームページでお申し込みください。

公立岩瀬 学校説明会 検索

なるべく公共交通機関をご利用ください。

公立岩瀬病院附属高等看護学院 ☎(75)3237(FAX兼用)

iwase-kango@educet01.plala.or.jp

健康に関する「出前講座」のご利用を

公立岩瀬病院では、地域の団体やグループなどを対象に、健康に対する理解と疾病の予防など、専門的な情報を提供する「出前講座」を行っています。

講座の内容など、詳しくはホームページをご覧ください。

公立岩瀬 出前講座 検索

公立岩瀬病院 ☎(75)3111

みんなで支えあう国民年金

国民年金には、老齢基礎年金のほかに、次の給付制度があります。

障害基礎年金

国民年金に加入中か、20歳前のけがや病気で障がいがあり、政令で定められた1～2級の障がいと認められたときに支給されます。

遺族基礎年金

国民年金に加入中または老齢基礎年金の資格期間が25年以上ある人が亡くなったとき、その人によって生計を維持されていた「子のある配偶者」または「子」(18歳になった最初の年度末まで、または20歳未満で障がいの状態にある子)に支給されます。

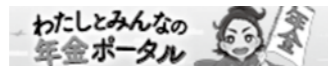
付加年金でちょっと増やせる老齢基礎年金

毎月の保険料に400円を加算すると、将来受給する年金額を増やせる付加年金制度があります。

1年間に加算される受給金額 200円×付加年金を納めた月数

※国民年金基金の加入者は、付加年金には加入できません。

「年金ポータル」サイトオープン



https://www.mhlw.go.jp/nenkinportal/

国民年金課 ☎(88)9137

だまされないで！ 還付金詐欺にご用心

市役所職員を装い、「税金(年金)の還付金があります」などとうそをつき、ATMの操作を指示してお金をだまし取る詐欺の被害が発生しています。

市役所職員が、電話でATMの操作を指示することはありませんので、詐欺を疑い、警察に連絡してください。

須賀川警察署 ☎(75)2121

生活課 ☎(88)9128



栄養素でいうと「炭水化物・たんぱく質・ビタミンやミネラルや食物繊維」です。 バランスの良い料理の選び方 例え、おにぎりを食べる時、肉・魚・卵の具を選ぶと、炭水化物とたんぱく質がとれ、さら

Table with 2 columns: 主食 (ごはん・パン・麺), 主菜 (肉・魚・卵 大豆製品), 副菜 (野菜・きのこ・海藻類)

健康のために望ましい料理の組み合わせは? 理想の食事は、年齢や健康状態、体を動かす量などでも異なりますが、基本的には「主食・主菜・副菜」でバランスをとることです(次の表参照)。

「からだやかんづつ、塩梅減塩への挑戦」 減塩献立と栄養情報をもとにしたレシピ集を作成しました。栄養バランスがとれ、減塩にもつながる内容になっています。希望する人には健康づくり課で配布しています(なくなり次第終了)。



食べ方のコツを覚えれば、自分の好きな食べ物で組み合わせることができるようになります。

すこやか通信

6月は「食育月間」 毎月19日は「食育の日」

「食」は健康の基本です。食育月間を機に、毎日の「食」を見直して、バランスの良い食事を心掛けましょう。