



すこやか通信

－ SUKAGAWA ウルトラアクション6 －

誰もが安心して長く健康に暮らすためには、一人ひとりの行動の積み重ねが大切です。運動不足の解消、バランスの取れた食事、質の高い睡眠、ストレスへの適切な対処、そして地域のつながりとなる支え合い、これらは互いに補完し合う健康づくりの要素です。

「ウルトラアクション」は6つの健康領域の行動目標で、市民一人ひとりが自らの生活習慣を見直し、主体的に取り組むことが基本となります。

ウルトラアクション1 つづけよう からだ動かす
プラス10(いつもより10分多く体を動かす)

ウルトラアクション2 食べましょう 1日3食 バランスよく

ウルトラアクション3 健康づくりの第一歩 毎日の歯みがき 口腔体操

ウルトラアクション4 からだを知るため まず受けよう 特定健診・がん検診

ウルトラアクション5 守ります しっかり禁煙・お酒は減らす

ウルトラアクション6 睡眠・休養十分に ひとりで悩まず相談しよう

小さな一歩から大きな成果

身近な場面から健康づくりを始め、自分の健康を見直す第一歩を踏み出してみませんか？

健康づくり課 ☎(88)8123



ウルトラアクション



現在と比べて、多くの掛け軸が飾られていました

写真は、昭和40年代の正月の床の間の様子です。一年の始まりである正月は、年神と呼ばれる神様を迎え、一年の五穀豊穡や家内安全を願うものとされ、床の間に鏡餅や松などを飾ります。この写真では、天照大神宮や国魂神社といった神号とともに、明治天皇の肖像画の掛け軸も飾られているのが目を引きます。明治時代、新政府は天皇親政の確立を進める中で、国民に天皇への尊敬の念を高めるため、各種政策に取り組みました。天皇家を描いた錦絵や石版画は、新しい指導者である天皇を敬い、その姿を知りたいと思う国民の間で人気を博しました。大正9年には明治神宮が創建され、天皇や皇族の肖像を神社同様にまつる考え方が、暮らしに浸透していききました。明治天皇の肖像画の掛け軸が飾られている昭和の正月風景に、明治時代から続く家庭の風習が感じられます。

博物館 ☎(75)3239

ふるさとの遺産

須賀川アルバム
－昭和の記録写真から－

No.377

正月の床の間 (昭和40年代)

日時 会場 対象 定員(抽選などの記載がないものは先着順) 内容 申込方法または申込先
締切 料金(表示のないものは無料) その他 問い合わせ ファクス メール

くらしの情報

家庭ごみの分別にご協力ください

ごみの分別は、生活環境を清潔に保つだけでなく、再資源化や処分場の長寿命化など、循環型社会の実現に不可欠です。皆様のご協力をお願いします。

●分別ルール

区分	ごみの種類	出し方
可燃ごみ	生ごみ、布類、ゴム製品、資源にならない紙くず・プラスチック製品*、剪定枝、革製品など ※ティッシュペーパー、汚れた紙、写真、内側が銀色の袋、汚れたプラスチック容器(プラマーク付き可)	▶透明または半透明の袋を使用する ▶生ごみは水気をしっかり切り、水切りネットを新聞紙などで包む  
不燃ごみ	ガラス製品、化粧瓶、陶磁器、刃物類、蛍光灯、使い捨てカイロ、小型家電製品、充電できない電池など	▶割れたガラスや陶磁器、刃物類は、新聞紙などに包んで「危険」と表示する ▶充電できない電池は、透明の袋に入れる ▶充電電池はリサイクルボックスを活用する
資源物①	瓶類 金属類	▶透明・茶色・その他の色に分け、キャップを外し、中を水でゆすいで収集コンテナに入れる ▶やかん、空き缶などは、直接収集コンテナに入れる ▶スプレー缶、カセットボンベは、中身を使い切り、穴を開けて収集コンテナに入れる
資源物②	ペットボトル プラスチック製品 古紙類	▶キャップとラベルを外し、中を水でゆすいで軽く漬す ▶プラスチック類と混ぜない ▶汚れていない一辺30cm未満のもののみを直接収集ネットに入れる ▶ごみステーションに収集ネットがないときは、透明または半透明の袋に入れる ▶異素材が混入しているものは、可燃ごみとして出す ▶紙パック・段ボール・古新聞(折り込み広告を含む)・雑誌類(包装紙・コピー用紙を含む)に分けて、紐で十字結びをする ▶紙パックは、中を水でゆすぎ、開いて乾かす
粗大ごみ	一番長い辺の長さが60cm以上のもの	▶戸別収集地域 予約の上、当日の朝に自宅敷地内の道路から見える場所に置く。粗大ごみごとに「収集日」と「予約番号」を表示する ▶ごみステーション収集地域(長沼・岩瀬地域) 粗大ごみごとに「行政区」と「氏名」を表示して、ごみステーションに出す

環境課 ☎(88)9129

FUKUSHIMA AIRPORT情報



1月の航空ダイヤ			
国内線	札幌(新千歳)	福島 9:25→札幌 11:00	札幌 15:10→福島 16:45
	大阪(伊丹)	福島 8:05→大阪 9:20	大阪 7:50→福島 8:55
		福島 12:35→大阪 13:50	大阪 11:00→福島 12:05
		福島 17:15→大阪 18:40	大阪 16:50→福島 17:55
		福島 18:25→大阪 19:40	大阪 19:05→福島 20:10
国際線	台湾(桃園)定期チャーター	火曜日/金曜日	
		福島 16:00→台湾 19:10	台湾 10:30→福島 14:30

※ダイヤは変更になることがあります。ご利用の際は、各航空会社にお問い合わせください。

問い合わせ

- 札幌・大阪(ANA) ☎0570(029)222
- 大阪(IBEX) ☎0570(057)489

台湾旅行の問い合わせ

- (株)エイチ・アイ・エス郡山営業所 ☎050(5833)9213
- (株)ツアー・ウェーブ仙台営業所 ☎022(212)1919
- (株)阪急交通社仙台支店 ☎0570(06)8989

ムシテック情報



ムシテックで楽しむ 大人のための平日講座

楽しくて夢中になれる時間を体験しましょう。
開催時間 午前10時(5日のみ午後1時も行います。) ※各回90分
申1月7日(水)から電話または来館で申し込み
他詳しくは、ホームページをご覧ください。

●講座内容

月日	内容
2月3日(火)	大人のレーザークラフト
2月5日(木)	とんぼ玉作り
2月18日(水)	季節の練り切り
2月19日(木)	絵手紙に挑戦!
2月25日(水)	身近な火山噴火

tette 情報

tetteでは、市民の皆さんが学べるような様々な世代に向けた講座や各種イベント、行事などを行っています。



tetteホームページ



TETTE.SUKAGAWA
tetteインスタグラム