



## すこやか通信

### COPD(慢性閉塞性肺疾患)とは？

COPDは、肺の機能が低下し、呼吸困難を招く病気です。息切れやせき、たんなどの症状が特徴的で、進行すると呼吸が苦しくなり、日常生活に支障が出る場合があります。また、風邪やインフルエンザなどの感染症をきっかけに、症状が悪化することがあります。悪化を繰り返すと、自力での呼吸が難しくなり、在宅酸素療法が必要になることもあります。

### 喫煙が引き起こすCOPDのリスク

喫煙は、COPDの最大のリスク因子です。喫煙者の約2割がCOPDになるというデータがあり、長期間の喫煙が肺の機能にダメージを与え、徐々に呼吸が困難になっていきます。

## － たばことCOPD －

### こんな症状が続く人は要注意！

●坂道や階段を上ると息切れをする ●せきやたんが長引く ●口をすばめて息をする

### COPDを予防しましょう

禁煙をすることで、COPDのリスクを減らし、進行を遅らせることができます。健康な肺を保つためにも、禁煙はとても重要です。生活の中でできる工夫を取り入れ、無理のない禁煙に取り組みましょう。

●1日吸わない目標を立てる ●深呼吸や散歩で気分転換をする ●家族や周囲の協力を得る ●禁煙外来に相談する など

健康づくり課☎(88)8123



県内の禁煙外来  
対応医療機関

## ふるさとの遺産

須賀川アルバム  
－昭和の記録写真から－

No.378

### 酒桶の乾燥 (昭和40年代)

写真は、市内にあった酒造店が、酒造りで使う大桶を乾燥させている様子です。酒造店では、春から秋にかけて酒を出荷し、空になった酒桶を冬に手入れしていました。職人たちは、丹念に水洗いした酒桶を日光と

須賀川では「三立」金菊「山保登利」など多くの銘柄が生み出され、その名が広く知られていました。

博物館☎(75)3239

乾いた空気にさらし、次の酒造りに備えていました。須賀川の水は質の良い硬水だったため、製麺のほか、酒・しょう油・みその醸造が盛んでした。中でも酒造りは、江戸時代から活発に行われ、最盛期の正8年頃には酒造店が19軒ありました。当時の須賀川駅で扱う貨物の7割以上が酒だったといわれています。

酒造店の中には、いくつもの銘酒を生産し、東京をはじめ、全国各地に出荷するところもありました。



寒さの中、かじかみながら作業していた様子が想像できます

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

### 住民異動の届け出

進学や就職、転勤などで引っ越しをしたときは、届け出や手続きが必要です。市役所1階の総合案内では、各種手続きについて案内をしています。

この時期は窓口が混雑しますので、時間に余裕を持ってお越しください。また、マイナンバーカードを利用してオンラインで届け出や予約ができる「引越しワンストップサービス」も利用できます。



住民異動に  
関する届け出



引越し  
ワンストップ  
サービス

### ●住民異動などの届け出一覧

| 届け出内容                   | 届け出に共通して必要な物  | 左の物に追加で必要な物(お持ちの場合)  | 届け出時期             |
|-------------------------|---|--|-------------------|
| ①転入届<br>ほかの市区町村から転入したとき | 届出人の本人確認書類<br>1点で確認できるもの<br>(顔写真付きの公的機関発行の証明書)<br>▶マイナンバーカード<br>▶運転免許証<br>▶パスポート<br>▶在留カード など | ●転出証明書(前に住んでいた市区町村で発行したもの)<br>●マイナンバーカード                                     | 引っ越してきた日から14日以内   |
| ②転出届<br>ほかの市区町村に転出するとき  |   | ●資格確認書 ●介護保険証 ●こども医療費受給者証<br>●印鑑登録証<br>※あらかじめ転出先の住所、世帯主、転出年月日を確認してからお越しください。 | 引っ越し予定日のおよそ14日前から |
| ③転居届<br>市内で住所が変わったとき    | 2点で確認できるもの<br>▶資格確認書<br>▶年金手帳<br>▶学生証<br>▶診察券 など  | ●資格確認書 ●介護保険証 ●こども医療費受給者証<br>●マイナンバーカード                                      | 引っ越した日から14日以内     |
| ④各種変更届<br>世帯主や構成が変わったとき |   | ●資格確認書   | 変更があった日から14日以内    |

※届け出は、必ず本人または同一世帯の人が行ってください(代理人のときは委任状が必要)。

### 住民異動に伴うそのほかの主な手続き

住所が変わると次の手続きも必要になることがあります。詳しくは、担当課にお問い合わせください。

●介護保険 長寿福祉課☎(88)8117 ●障害者手帳、重度心身障害者医療 社会福祉課☎(88)8112  
●児童手当 こども課☎(88)8114 ●健康診査、予防接種、妊婦健診 健康づくり課☎(88)8122・☎(88)8123  
●小・中・義務教育学校 学校教育課☎(88)9168 ●上下水道、農業集落排水 水道お客さまセンター☎(63)7111  
●市営住宅 建築住宅課☎(88)9152  
●市民課☎(88)9134

### FUKUSHIMA AIRPORT情報



| 2月の航空ダイヤ |                       |                 |                 |
|----------|-----------------------|-----------------|-----------------|
| 国内線      | 札幌<br>(新千歳)           | 福島 9:25→札幌11:00 | 札幌15:10→福島16:45 |
|          | 大阪<br>(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<br>(桃園)<br>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



### 第3回「すごいぞ! ふくしま展」関連講座

### 看板に使う材料で シール作り体験

時4月2日(木) ①午後1時 ②午後2時40分

※各回50分

内おしゃれで丈夫なシールを楽しく作りましょう。小さいお子さんでも作れます。

申2月26日(木)から電話で申し込み



どこに貼ろうかな？

## 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.SUHACAWA  
tetteInstagram