



## 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ことがあります。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



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。  
に水洗いした酒桶を日光と  
かけた酒桶を冬に手入れしていました。  
造店が、酒造りで使う大桶を乾燥させている様子です。  
酒店では、春から秋に  
ました。職人たちが、丹念

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—酒桶の乾燥  
(昭和40年代)

No.378

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。

たといわれています。酒店の中には、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。須賀川では、「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。

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。中でも酒造は、江戸時代から活行され、最盛期の大正8年頃には酒店が19軒ありました。当時の須賀川駅で扱う貨物の7割以上が酒だつたといわれています。



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 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 1点で確認できるもの (顔写真付きの公的機関発行の証明書)	●転出証明書(前に住んでいた市区町村で発行したもの) ●マイナンバーカード	引っ越ししてきた日から14日以内
②転出届 ほかの市区町村に転出するとき	▶マイナンバーカード ▶運転免許証 ▶パスポート ▶在留カード など	●資格確認書 ●介護保険証 ●こども医療費受給者証 ※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 市内で住所が変わったとき	2点で確認できるもの ▶資格確認書	●資格確認書 ●介護保険証 ●こども医療費受給者証 ●マイナンバーカード	引っ越しした日から14日以内
④各種変更届 世帯主や構成が変わったとき	▶年金手帳 ▶学生証 ▶診察券 など	●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ときがあります。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 水道お客様センター (63)7111
  - 市営住宅 建築住宅課 (88)9152
- 問市民課 (88)9134

## FUKUSHIMA AIRPORT情報

2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)029222
- 大阪(IBEX) (0570)057489

## 台湾旅行の問い合わせ

- (株)エイチ・アイ・エス郡山営業所 (050)58339213
- (株)ツアーウェーブ仙台営業所 (022)21219119
- (株)阪急交通社仙台支店 (0570)068989

## 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

ミニテックワールド  
(89)1120  
開館 午前9時  
閉館 午後4時30分



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インスタグラム