



簡単な体操で、健康を維持

65歳以上の人が要介護状態になる原因のうち、高齢による衰弱、転倒、骨折、関節疾患など、運動器機能の低下に
関係するものが全体の4割を占めています。
要介護状態にならないためには、継続的に運動を行い、

要介護の原因の4割は運動器機能の低下

高齢になっても介護を必要としないで過ごせるよう、誰でもできる市オリジナルの介護予防体操「ウルトラ長寿体操」に取り組んでみませんか。

ウルトラ長寿体操

毎日を生き生きと元気に

長寿福祉課 ☎(94)2162

足腰などをしっかり鍛えることが大切です。

簡単な体操で筋力アップ

リハビリテーション専門職の協力を得て考案した「ウルトラ長寿体操」は「準備体操」「筋力アップ体操」「認知症予防体操(コグニサイズ)」「Let's, sうた体操(須賀川市歌に合わせて)」の4部構成となっており、映像を見ながら、椅子に座って、楽しく取り組むことができます。

住民主体の通いの場

「ウルトラ週いっ会」

「ウルトラ週いっ会」とは、週1回以上、継続して「ウル



体幹を鍛えて筋力アップ

トラ長寿体操」に取り組む住民主体の活動です。地域の集会所や公民館などを会場に、現在、市内37カ所で体操が行われています。

身近な場所で、地域の仲間と一緒に体操を行い、生き生きと元気に過ごしましょう。

ホームページ

YouTubeでも配信

「ウルトラ長寿体操」は市ホームページやYouTubeでもご覧いただけます。令和2年度には「ウルトラ長寿体操」も作成し、口の体操も配信しています。



ウルトラ長寿体操

「ウルトラ長寿体操」の体験会も行っていますので、詳しくは長寿福祉課にお気軽にお問い合わせください。

春の引っ越しシーズンに向けて異動の届け出

手続きはお早めに

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。引っ越しに伴う住民異動手続きなどについてお知らせします。

市民課 ☎(88)9134

住民異動などの届け出一覧

市役所1階の総合案内で、手続きについてご案内しますのでお気軽にお声掛けください。この時期は窓口が大変混雑しますので、時間に余裕を持ってお越しください。

届け出内容	届け出に共通して必要な物	左記に追加で必要な物(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) ●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	●転出証明書(前に住んでいた市区町村で発行したもの) ●国民健康保険証 ●国民年金手帳 ●マイナンバーカードまたは住民基本台帳カード	引っ越してきた日から14日以内
②転出届 ほかの市区町村に転出するとき	2点で確認できるもの ●健康保険証 ●年金手帳 ●学生証 ●預金通帳 ●診察券 など	●国民健康保険証 ●後期高齢者医療被保険者証 ●介護保険証 ●子ども医療費受給者証 ●印鑑登録証 ※あらかじめ転出先の住所、世帯主、転出年月日を調べ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		●国民健康保険証 ●国民年金手帳 ●後期高齢者医療被保険者証 ●介護保険証 ●子ども医療費受給者証 ●マイナンバーカードまたは顔写真付きの住民基本台帳カード	引っ越した日から14日以内
④各種変更届 世帯主や構成が変わったとき		●国民健康保険証 ●後期高齢者医療被保険者証	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他の主な手続き

住所が変わると下記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。

ほかの手続きも忘れずに!



児童手当
子ども課 ☎(88)8114



小・中・義務教育学校
学校教育課 ☎(88)9168



介護保険
長寿福祉課 ☎(88)8117



上下水道
水道お客様センター ☎(63)7111



障がい者手帳、重度心身障がい者医療
社会福祉課 ☎(88)8112



農業集落排水
経営課 ☎(88)9158



健康診査、予防接種、妊婦健診
健康づくり課 ☎(88)8123



市営住宅
建築住宅課 ☎(88)9152

原子力災害に関する情報

詳しい測定結果は、市ホームページをご覧ください。

●農産物などの放射性物質濃度の測定結果(11月分) (単位:件)

品目	測定値(セシウム)			計
	検出せず	100Bq/kg以下	100Bq/kg超	
野菜	380	0	0	380
果樹類	118	0	0	118
穀類	24	1	0	25
きのこ	4	1	1	6
山菜	0	0	0	0
その他	12	2	0	14
計	538	4	1	543

※100Bq/kg 超の農産物は流通していません。 ☎農政課 ☎(88)9139

●各地区の放射線簡易測定結果(1月4日~13日に測定) (値:マイクロシーベルト/時)

地区	測定箇所	最小値	最大値	平均値
須賀川	46	0.07	0.14	0.09
浜田	9	0.06	0.11	0.09
西袋	50	0.07	0.16	0.10
稲田	13	0.08	0.11	0.09
小塩江	23	0.07	0.12	0.09
仁井田	32	0.06	0.12	0.10
大東	30	0.06	0.11	0.08
長沼	45	0.08	0.18	0.12
岩瀬	48	0.07	0.17	0.11

☎環境課 ☎(88)9130



特撮に関する情報をシリーズでお知らせします。

☎市民交流センター ☎(73)4407

怪獣を生み出す発想はどこから

「怪獣」とは、元々、正体不明の生物を指す言葉ですが、ゴジラやウルトラマンに登場する怪獣を思い浮かべる人も多いのではないのでしょうか。

太古から神話などで語り継がれてきた怪獣は、実在する生物の巨大化や、複数の生物の組み合わせなどによって作られてきました。誕生の瞬間は知る由もありませんが、その時代の人を感じた恐れや驚きなどが表現されているのかもしれません。

近代になり、恐竜の化石が発掘されると、より科学的・生物学的な視点も加えた怪獣が創造されてきました。例えば、ゴジラのデザインは、数種類の恐竜を元に、表皮はワニなどをモチーフにして、何度も練り直しながら苦心の末に生み出されたものです。

怪獣を観察し、どのように創造されたのか思いを巡らすと、新たな魅力や発見があるかもしれません。