

戸籍の窓口

おめでた・おくやみ

11月1日～11月30日受付分（敬称略）

《誕生》 おめでとうございます

地 区	子の氏名	性別	保護者
成島竹の花	遠藤 優 奏	女	智 洋
内船サンテラス内船	佐野 真希斗	男	雅 彦
文京真篠	望月 幸 心	男	栄 輔
文京坂下	望月 カエデ 楓	女	大

《婚姻》 いつまでもお幸せに（旧地区・姓）

地 区	夫の名前	地 区	妻の名前
南部昭和町下	栗原 秀 考	静岡県富士市	大竹 沙 樹
成島森屋	遠藤 昭 律	山梨県富士川町	小林 麻 耶

《死亡》 おくやみ申し上げます

地 区	氏 名	年齢	喪 主
中野3組	望月 貞 夫	76歳	栄 次
成島釜の口	芦川 愛 子	84歳	清
南部昭和町上	小野 勝 也	75歳	泰 弘
内船上中谷津	清水 輝 正	83歳	輝 男
楮根宮原	若林 照 子	92歳	一 明
楮根竹の花	龍 友 一	92歳	則 夫
文京坂下	旗持 浜 子	88歳	隆 康

人口 9,071人 男 4,423人 女 4,648人
世帯数 3,314世帯（平成24年1月1日現在）

2月 ゴミはこの日に

一 可 燃 ゴ ミ	
南部地区	毎週月・木曜日
徳間・八木沢・佐野地区	毎週木曜日
富沢地区	毎週月・金曜日

一 燃えないゴミ・空缶・衣類	
睦合地区	7日
栄地区	14日
徳間・八木沢・佐野地区	9日
富河地区	21日
万沢地区	28日

一 無色・茶色・その他のビン	
睦合地区	4日
栄地区（徳間・八木沢を含む）	11日
佐野地区	9日
富河地区	18日
万沢地区	25日

一 直接持ち込み
月曜日～金曜日（祝祭日を除く）
午前8時30分～11時30分・午後1時～4時

ゴミの分別方法等については環境センター発行のポスターおよび日程表をご確認いただくか電話でお問い合わせください。 ○環境センター ☎ 67-3619

2月の保健教室カレンダー

開催日	教 室 名	受 付 時 間	場 所
1(水)	ふれあいリハビリ相談	午前 9:30～11:30	ふれあいサロン
3(金)	B C G 接 種	午後 1:15～ 1:30	健康管理センター
7(火)	すくすく教室(後期)	午後 2:00	活性化センター
8(水)	ふれあいリハビリ相談	午前 9:30～11:30	ふれあいサロン
8(水)	3種混合予防接種	午後 1:15～ 1:45	活性化センター
15(水)	ふれあいリハビリ相談	午前 9:30～11:30	ふれあいサロン
15(水)	3 歳 児 健 診	午後 1:15～ 1:30	活性化センター
22(水)	すくすく健 診	午後 1:15～ 1:30	活性化センター
28(火)	すくすく教室(初期)	午後 2:00	活性化センター
29(水)	ふれあいリハビリ相談	午前 9:30～11:30	ふれあいサロン

※リハビリ相談以外は、対象者に通知します。

悩み事相談所の開設

○法的トラブルの悩み事相談

2月7日 対応：司法書士

○心の悩み事相談

2月25日 対応：臨床心理士

◆時間

午前 10時～正午

◆場所

役場分庁舎1階 相談室

◆料金

無料

◆相談専用ダイヤル

☎ 64-3331

◆お問合せ

福祉保健課

☎ 64-4836

図書館

南部図書館（☎62-9292）

○乳幼児お話し会 のんたんのへや

2月1・15日(水) 午前10時30分～

○英語お話し会

2月8日(水) 午前10時30分～

坂本さおり先生

○乳幼児リトミック教室

2月22日(水) 午前10時30分～

長洞まゆ先生・佐野孝子先生

富沢図書館（☎66-3278）

○乳幼児お話し会 おはなしのへや

2月8・15・22日(水) 午前10時30分から

○乳幼児リトミック教室

2月1日(水) 午前10時30分から



募集!!

南部町赤十字奉仕団

あなたも赤十字ボランティアで笑顔の輪を広げてみませんか

南部町赤十字奉仕団では団員を募集しています

◎赤十字とは

人道・公平・中立の立場にあり、その目的はすべての人の生命と健康を守り、尊厳を確保する事にあります。

◎赤十字奉仕団とは

赤十字のボランティア活動を通じて、地域社会を住みよくしようという気持ちを持った人の集まりであり、年齢や性別は問わず市区町村の地域ごとに組織されるものです。

本町では、昨年まで任意団体に兼務していただいておりましたが、平成24年度より新たに単独の団体として立ち上げたいと考えております。

東日本大震災からの教訓であり、東海地震への備えとして奉仕団活動の充実が不可欠と考えております。

◎主な活動

○災害救護

奉仕団は災害時に備えて炊き出し等の訓練を行います。有事の際には訓練を生かし救護活動を実施します。今年は我が国において東日本大震災、本町においても台風による大きな災害に見舞われました。東海地震の懸念も昨今益々高まっていますので、奉仕団活動の強化は本町においてとても重要な課題です。

○献血推進

人間の生命をささえる大切な血液は、献血によって支えられています。赤十字奉仕団は会場での献血の呼びかけや受付事務作業の手伝いをします。

○救急法・健康生活支援講習等の普及

いざという時役立つように、赤十字では救急法・健康生活支援講習等の講習会を実施しています。これらの講習で知識、技術を習得し、実際に必要とされるときに活躍します。

申し込み お問合せ

南部町赤十字奉仕団事務局

福祉保健課 健康増進係 担当：杉山・佐野 TEL 64-4836 FAX 64-3116

食生活改善だより 第3回

アンケート結果3弾となる今回は、50代・60代に着目してみました。

『食事はお腹一杯食べたい』という結果だったので、次の2点について考えてみましょう。

Q1. お腹一杯食べるのはいけない事？

お腹いっぱい!!と感じるのは人それぞれですね。 腹八分目が一番いいといわれています。それはなぜでしょうか？

⇒ お腹一杯と感じるのは痩せている人も太っている人も違う

【痩せている人の食傾向】
元々小食である
食事に時間をかけている

【太っている人の食傾向】
早食い・大食いである
だらだら食べている



満腹と感じずらいせいで、エネルギーの取り過ぎになって、肥満につながる! ⇒ メタボリック症候群になってしまう

Q2. 欠食するとどうしていけないの？

1日3食食べるより1日2食の食生活の方が肥満になりやすいといわれています。

【1日2食の場合】⇒ 体が栄養が入るのを心待ちにし、より栄養を吸収しやすい体質になってしまいます。

【1日3食の場合】⇒ 規則正しい食生活リズムで消化吸収や代謝などの体の機能が正しく作用します。

また、欠食は生活のリズムを崩すことでもあります。リズムが乱れることにより体調を崩してしまう事もあり得ます。規則正しい食生活はホルモン分泌や生体リズムを守るうえでとても重要な事なんです。

お問合せ 福祉保健課 ☎ 64-4836



広報 なんぶ
編集：南部町役場 総務課

URL <http://www.town.nanbu.yamanashi.jp/>

山梨県南巨摩郡南部町富士28505番地2
TEL (0556) 66-2111 FAX (0556) 66-2190