

戸籍の窓口

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
成島島	渡邊 湊	男	寛明
内船下島尻上	木内 啓人	男	崇仁
井出下井出	佐野 杏奈	女	和徳

《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
中野3組	大窪 裕也	静岡県富士市	中司 恵海
内船下島尻上	四條 大樹	大月市	山口 結香
文京坂下	望月 俊宏	富士見御屋敷	小尾 弥生
中央町屋	仲亀 智也	内船上中田下	依田 はるか

《死亡》 おくやみ申し上げます

地区	氏名	年齢	喪主
中野7組	佐野 豊子	73歳	春豊
本郷谷津	市川 成江	72歳	久好
南部新道町	遠藤 や江	88歳	可和
南部明治町上	堀之内 春枝	90歳	可勝
内船上中田下	山口 秀胤	76歳	正康
内船下島尻上	木内 民三	88歳	正人
楮根竹の花	久保川 ゆき江	96歳	豊泉
楮根原戸	田中 サツキ	80歳	訓男
文京真篠	青木 むつ子	90歳	誠之
文京平本	内田 文藏	93歳	裕司
向田坂向	望月 芳正	68歳	望月一久
向田向西	若林 義夫	86歳	利男
皐月竹の沢	佐野 治夫	95歳	純俊
徳間上村	山本 ひとし	94歳	俊郎
元宿平山	吉田 いま	94歳	克由
新宿松山	望月 さとみ	92歳	英治

人口 8,720人 男 4,238人 女 4,482人
世帯数 3,287世帯 (平成26年1月1日現在)

2月ゴミはこの日に

～可燃ごみと資源類の分別をお願いします～

可燃ごみ	資源類
南 部 地区 徳間・八木沢・佐野地区 富 沢 地区	燃 料 ミ ー 毎週月・木曜日 毎週木曜日 毎週月・金曜日
プラスチック製容器包装類	19日・26日 20日
ペットボトル	14日 6日 13日
ミックス紙	28日 27日 27日
燃えないゴミ・空缶・衣類	4日 12日 13日 18日 25日
無色・茶色・その他のビン	1日 8日 13日 15日 22日
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
5(水)	ふれあいリハビリ相談	午前 9:00～11:00	ふれあいサロン
7(金)	4種混合・3種混合予防接種	午後 1:15～ 1:45	健康管理センター
12(水)	ふれあいリハビリ相談	午前 9:00～11:00	ふれあいサロン
12(水)	3歳児健診	午後 1:15～ 1:45	活性化センター
19(水)	ふれあいリハビリ相談	午前 9:00～11:00	ふれあいサロン
21(金)	BCG・ポリオ予防接種	午後 1:20～ 1:40	健康管理センター
26(水)	ふれあいリハビリ相談	午前 9:00～11:00	ふれあいサロン
26(水)	特別乳児健診	午後 1:15～ 2:00	ふれあいサロン

悩み事相談所の開設
○法的トラブルの悩み事相談
2月4日(火)
対 応 司法書士
時 間 午前10時～正午
午後1時～午後4時
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 ☎ 64-4836(直通)
福祉保健課

社会保険相談
開 催 日 2月26日(水)
時 間 午前9時30分～午後4時
場 所 南部町森林組合
お問合せ 竜王年金事務所
☎ 055-278-1100

図書館

南部図書館 (☎62-9292)

- 「乳幼児リトミック教室」
2月5日(水曜日) 午前10時30分から
講師：佐野貴子/長洞まゆ
- 乳幼児お話し会「のんたんのへや」
2月19・26日(水曜日) 午前10時30分から
- 「わくわくお話し会」図書館ボランティアたけの子会
2月15日(土曜日) 午後1時30分から



南部町食生活改善推進員会事業へのご協力をお願い

新年明けましておめでとうございます。

今年も「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、南部町の皆さんの健康につながる情報を発信していきたいと思っております。よろしくお願いいたします。

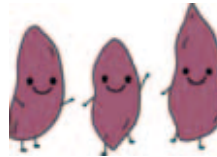
1月からTSUNAGU事業～食改塩分Gメン～として、各ご家庭へお味噌汁の塩分濃度測定に伺わせて頂きます。各地区でご理解の上ご協力を頂けますよう、よろしくお願いいたします。

減塩はとても大切です。塩分高めの食事を続けると高血圧や、腎臓への負担から腎機能障害へつながります。

減塩を心掛けましょう

☆みそ汁は1日1回、具たくさんにしましょう☆

具たくさんにすると汁を飲む量を減らすことができます。汁の量が減るとみその使用量減にもつながります。いろんな具をたっぷり入れて、飲むおみそ汁から食べるおみそ汁にしましょう。



季節のおすすめ具材
きのこ・さつまいも・ねぎ



☆加工食品の塩分に注意☆

加工食品には食塩が多く含まれています。よく食べている食品はありますか？

さつまいも揚げ
(1枚30g): 食塩0.6g



かまぼこ
(3切れ30g): 食塩0.8g



焼きちくわ
(1本50g): 食塩1g



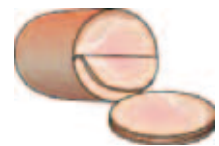
魚肉ソーセージ
(1本100g): 食塩2.1g



ウインナー
(1本20g): 食塩0.4g



ロースハム
(1枚15g): 食塩0.4g



☆香味野菜・香辛料・うまみを上手に使ってうす味でもおいしく☆

ねぎ、にんにく、とうがらし、酢など香りや刺激のあるものは味付けが濃くなくても風味があるので満足できる効果があります。かつおやこんぶの天然だしのうまみも活用しましょう！



地域のしょうがやゆずを使おう



山梨県は食塩摂取量第1位!!

男性1日9g未満・女性1日7.5g未満を目指しましょう。



お問合せ 福祉保健課 ☎64-4836(直通)

