

若松環境衛生だより

発行所
若松区環境衛生協会連合会
〒808-8510 若松区浜町1-1-1
若松区役所コミュニティ支援課内
☎(代)761-5321(内線623)
メールアドレス wakamatueisei@uma.bbq.jp
印刷 フォー・ユー・ベスト



「令和7年若松区春の火災予防運動」 inイオン若松ショッピングセンター」

こんにちは。若松消防署です。毎年3月1日から3月7日まで、全国で「春の火災予防運動」が実施されます。若松区では3月2日(日)午後、イオン若松ショッピングセンターで防火・防災の啓発イベントを開催します。

ステージイベント(セントラルコート)では、若松区在住の現役高校生モデル「古田彩仁さん」への一日消防署長の委嘱や消防トークライブ、若松区内高校生が作成した防火・防災のショート動画コンテストを予定しています。



一日消防署長

スタンブラリー(店舗内各所)では、防火・防災にちなんだブースをたくさん用意して、皆様の来場をお待ちしています。各ブースでのミッションにクリアしてスタンプをゲットすると、ガラポン抽選会(数に限りがあります)にもご参加いただけますよ。

お子様から高齢者の方まで世代も性別も問わず、楽しみながら「防火・防災」を考える参加型イベントとなっていますので、ご家

こんにちは赤ちゃん



内村 陽翔 ちゃん
(1歳3ヶ月)

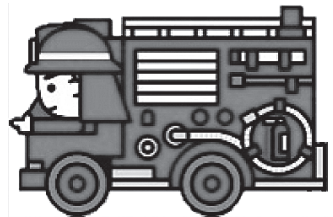


遠藤 細花 ちゃん
(1歳9ヶ月)

族・お友達などお誘いあわせの上、イオン若松ショッピングセンターにぜひお越しください。
なお、災害が発生するおそれがある場合は、このイベントを中止することがあります。ご了承ください。

※区内高校生が作成したショート動画を若松消防署ホームページに掲載予定です。以下QRコードから素敵な動画をご覧いただき、お気に入りの動画にご投票ください。

投票は、2月25日(火)頃から予定しております。



動画掲載・投票は2/25(火)頃を予定↓ここからCheck!↓



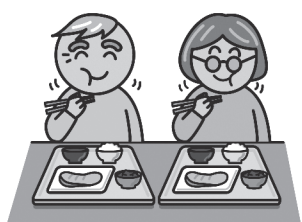
(ホームページは現在、調整中です。)

日々毎食よく噛んで食べることが 健康長寿への秘訣

若松歯科医師会 広報委員会

生物が生きていくためにはエネルギーが必要で、そのエネルギーのほとんどは日々の食べ物に含まれる栄養素を消化・分解して体内に吸収・蓄積し、それを燃焼することによって手に入れています。したがってわれわれには、外部から適当な物質を取り入れ、分解して体内に取り込むための臓器・組織があります。哺乳類では口腔、食道、胃、小腸、大腸、直腸および消化・吸収に関係する耳下腺、顎下腺、舌下腺、膵臓、肝臓、胆嚢などであり、これらを総称して消化器系と呼んでいます。

食物は口の中で噛み砕かれ消化管(食道から直腸まで)に送り込まれます。そして消化管に入った栄養素が消化管の壁を通り抜けられる状態にまで変化するのを消化と言います。すなわち消化とは、その栄養素を最小構成単位に近いところまでに分解することです。消化された体内に吸収された物質は、そこで再びタンパク質や脂質などに再合成されてエネルギーとして利用されます。この仕組みによって牛は草を食べて牛肉を作り、人間は牛肉を食べて自分の筋肉を作るわけです。



また、体に入った食物がいろいろな消化器系でスムーズに消化されるには順序よく消化管内を移動することが重要です。つまり、栄養素の消化と吸収にとっては消化器の適度な運動も必要です。その運動の第一歩は嚥むことです。嚥んで唾液とよく混ぜ合わせることで、嚥めば嚥めほど美味しくなる食べ物を、嚥めば嚥めほど出てくる唾液と混ぜて腹に収めることー会食、快眠、快便の決め手はここにあると言えます。

便秘症とその治療薬について

こんにちは、若松薬剤師会です。

年末年始の休みなどにより、睡眠や食事など生活のリズムが乱れると便秘などの症状が起こりやすくなります。便通異常症診療ガイドライン2023によれば、便秘とは「本来排泄すべき糞便が大腸内に滞ることによる便秘状態。硬便・排便回数減少や糞便を快適に排泄できないことによる過度な怒責、残便感、直腸肛門の閉塞感、排便困難感を認める状態であり、慢性便秘症は、「慢性的に続く便秘のために日常生活に支障をきたしたり、身体にも様々な支障をきたしうる病態」と定義されています。便秘になると、排便時にいきんでしまうことで血管や

心臓に負担がかかったり、便秘が続くことで学業、就労、睡眠などの日常生活に様々な影響がでてしまいます。排便回数が減少した便秘症では、食事を規則正しく3食とること、食物繊維や水分などを適度に摂取するなどの食事療法や生活習慣の改善が基本となります。それでも、便秘症状の改善がなければ、お薬を服用することで症状を改善することになります。

ガイドラインによれば、まず「浸透圧性下剤」と呼ばれるお薬を服用して症状の改善を判断することとされています。「浸透圧性下剤」とは、腸内の水分を増やして便を出しやすくするお薬のことです。「浸透圧性下剤」で効果がなければ、「上皮機能変容薬」や「胆汁酸トランスポーター阻害薬」など新しいタイプのお薬の使用を検討することになります。

募集中です!

「こんにちは赤ちゃん」のコーナーに写真を載せてみませんか?

若松区在住の方で2歳未満の赤ちゃんを募集しています。

(写真は、郵送又はメールでも可)

★詳しくは、
若松区環境衛生協会連合会
TEL 761-5321(内線623)
までお問い合わせください。

**くらしに
活きる
収益金**

若戸大橋・トンネルの無料化
こども医療費
学校のトイレ・エアコンの整備
新科学館の運営費

北九州市 小倉市 若松市

無料相談会開催中!

その予算で本当に大丈夫ですか?
お悩みの方やご不安の方はぜひご相談ください!

気になる方はこちらから

ご予約・お問い合わせは
お電話またはWEBでお気軽に。
tel.0120-133-356
※完全予約制
〒808-0034 北九州市若松区本町1-2-25
Select Home Inc.

印刷

データ持込OK!
少数部歓迎

★お気軽にご相談下さい。

フォー・ユー・ベスト(有)
〒803-0862 小倉北区今町2-12-13
TEL (093) 562-6886
FAX (093) 562-6887
E-mail for.you.best@jeans.ocn.ne.jp

**本気の腸活
しませんか?**

「便」は体からの「便り」です

株式会社 キクヤ薬局
〒808-0025 若松区中川町2-30
TEL 761-2358 FAX 771-5823
キクヤ調剤薬局
〒808-0026 若松区桜町11-25
TEL 771-2733 FAX 761-1905

毎日の衛生習慣に

サッとふきかけ
サッとふきとる

手洗いにやさしく
こまめな手洗い

お掃除に 手洗いに

シャボン玉おけ

不動産の有効利用・相続・借地等については不動産コンサルティングがお役に立ちます!

不動産コンサルティングと売買仲介
県知事免許(16)第672号
協和商事株式会社
浜町1-10-3(若松郵便局となり)
TEL 761-4011

中古売家
畑谷町 4DK 土地 約64坪 建坪 約28坪 価格 330万円
迫田町 7LDK 土地 約102坪 建坪 約54坪 価格 810万円
東二島 2K 土地 約20坪 建坪 約10坪 価格 300万円

売地(住宅用地)
古前1 約102坪(更地) 価格 2,500万円
下原町 約62坪(古屋あり) 価格 350万円
下原町 約89坪(更地) 価格 1,300万円

みんなで減らそう”食品ロス“

売 家

畑谷町1-21 宅地70坪 建物30坪 5DK S50年4月築 P1台付 価格 430万円
栄盛川町10-12 宅地56坪 2階建 10LDK H15-11年に改築・増築 価格 1,900万円
赤島町6-3 宅地104坪 2階建店舗2戸 車庫12台 築年不詳(未登記建物)199号線沿い 価格 1,800万円
中畑町21-14 宅地69坪 2階建 37坪 5DKS S50年築 124年リフォーム P1台付 価格 300万円
東小石町6-13 宅地38坪 2階建 27坪 4DK S55年7月築 車庫1台 価格 400万円
中畑町10-13 宅地136坪 建物26坪 平家建3LDK S58年12月築 P車庫1台 価格 750万円
宮丸2-14-4 宅地67.8坪 建物18坪 平家建3K S40年6月築 P1台付 価格 650万円

宮前町12-15 宅地45坪 建物29坪 2階建 6K S57年1月増築 P車庫1台 価格 300万円
小糸町14-1 宅地111坪 建物36坪 2階建 P3台 S49年築 6DK 大規模改築済 程度良好 価格 600万円
中畑町17-24 宅地53坪 建物14坪 平家建 3K 別棟洋間8帖 築年不詳(部分リフォーム) P1台付 価格 500万円
深町2丁目5-11 宅地25.9坪 建物0.5坪 平家建 築年不詳 3K P1台付 価格 110万円

売中古マンション
下原町7-10 グランドハイム小石 403号 S59年2月築 4DK P1台付 価格 680万円
宮丸2-12-19 ハイム宮丸301号 3階建 S61年7月築 P近隣 価格 200万円

若松区大井戸町6-27(バス停そば) TEL 771-5684(代) FAX 751-7050

売 地

西畑町9-25 住宅・駐車場 49坪 価格 600万円
棚田町12-13 宅地 55.6坪 価格 278万円
深町1-8-4 宅地 住宅向き 60.6坪 価格 400万円
東小石町9-6 住宅向き 59.1坪 価格 410万円
東畑町8-7 住宅向き 95坪 価格 790万円
西園町8 水路沿い宅地 91.2坪 価格 500万円
大井戸町2-8 宅地 27.6坪 価格 440万円
深町7-7 バス通り沿い 39.6坪 価格 450万円
白山1-17-9 宅地 若松駅前62坪 価格 1,300万円
迫田町33番 宅地造成済 53坪 車庫1台 価格 348万円
白山3-6 住宅と菜園に最適 313坪 価格 654万円
上原町16-5 宅地48.7坪 価格 450万円
西畑町8-13 住宅 菜園向き 165坪 価格 850万円
中畑町9番 宅地 住宅 果樹園向き 76.1坪 価格 300万円

賃 貸 住 宅

坂町228 サラサアミ7170 201号 2DK P1台付 賃 55,000円
浜町1-10-28 1K P近隣 賃 35,000円
東畑町8-18 平屋建 4DK 車庫1台付 賃 56,000円
栄盛川町3-12 平屋建 3K P近隣 賃 30,000円
東二島1-11-55 みやこアパート 3DK 202号 賃 35,000円
宮丸2-12-3 平屋建 2DK P近隣 賃 35,000円
下原町4-22 平屋建 2K P1台付 賃 32,000円
山ノ宮町20-2 2階建 5DK P近隣2台付 賃 38,000円
波打町12-16 アパート 3DK P1台付 賃 43,000円
桜町22-6 マンション(備ビル)2DK P1台付 賃 50,000円
大井戸町13-11 マンション 2DK P1台付 賃 48,000円
白山1-5-10 貸家2階建 2DK P1台付 賃 45,000円
修多羅2-7-15 貸家 3LDK P近隣 賃 40,000円

貸 賃 物 件

◎ 貸 賃 土 地
※若松区東二島一丁目12番64号
賃貸面積 1,357㎡
月額賃料 270,000円

◎ 月 極 駐 車 場
第2駐車場 若松区東二島一丁目 8番
月額 5,500円

県知事免許(15)第2377号
二島興業株式会社
北九州市若松区南二島一丁目13-35 ☎ 791-0821