

1/15  
2026  
令和8年

# わかまつ

編集 若松区役所総務企画課 ☎761-0039 FAX751-6274

- 時間は24時間表記。
- 料金について記載のない催しは  
入場無料(参加無料)。
- はがき・往復はがき・電子申請の  
応募方法は11ページを参照。
- 申=申し込み 問=問い合わせ
- 共通=共通の内容 担=市の担当課
- ネット=ネット窓口(電子申請)

## 高齢者・障害者 あんしん法律相談

弁護士が応じます。2月12日(木)13~17時、若松区役所で。対象はおおむね65歳以上の高齢者や障害のある人と家族など。申2月9日までに若松区役所「高齢者・障害者相談」コーナー☎751-4800へ。



## 海の「事件・事故」は118番!

海上保安庁では、海上における事件・事故の緊急通報用電話番号「118番」の正しい利用方法と重要性をより一層多くの人々に知っていたいだくため、毎年1月18日を「118番の日」と定めています。

- 海難人身事故に遭遇した、または目撃した
- 油の流出などを発見した
- 不審船を発見した
- 密航・密輸事犯などの情報を得た
- 漂流・漂着木造船を発見した



このような場合は、118番通報にご協力をお願いします。  
問若松海上保安部☎761-2497へ。

## 健康だより

問若松区役所健康相談コーナー☎761-5327

**①食卓相談** 健康を考えた食生活の相談に管理栄養士が応じます。希望者には体組成測定あり。2月12日(木)10、11、13、14時、若松区役所で。対象は65歳以上。定員各時間1人。

**②離乳食教室** 細乳食のすすめ方の話、試食、個別相談。2月18日(水)10時30分~12時、島郷市民センター(鴨生田二丁目)で。対象は離乳食開始(生後5ヶ月ごろ)~生後7ヶ月までの乳児と保護者。母子健康手帳、バスタオルが必要。

**③マタニティ講座** 妊娠中の過ごし方、赤ちゃんとの過ごし方、妊娠

中の食生活について。助産師、栄養士によるお話と先輩ママとの交流など。2月27日(金)13時15分~15時15分、若松区役所で。対象は妊婦と家族。母子健康手帳が必要。

**④ほやほや赤ちゃん教室** 赤ちゃんの成長・発達について、赤ちゃんとの触れ合い、親子のオーラルケアについて。助産師、歯科衛生士のお話、交流会など。2月27日(金)13時30分~15時15分、若松区役所で。対象は1~4ヶ月の乳児と保護者。定員12組。母子健康手帳、バスタオルが必要。

共通 ②は1月19日~2月10日、③④は1月27日~2月19日、①は2月9日までに問先へ。②③④はインターネットも可。  
▲②③④の  
申し込み  
はコチラ

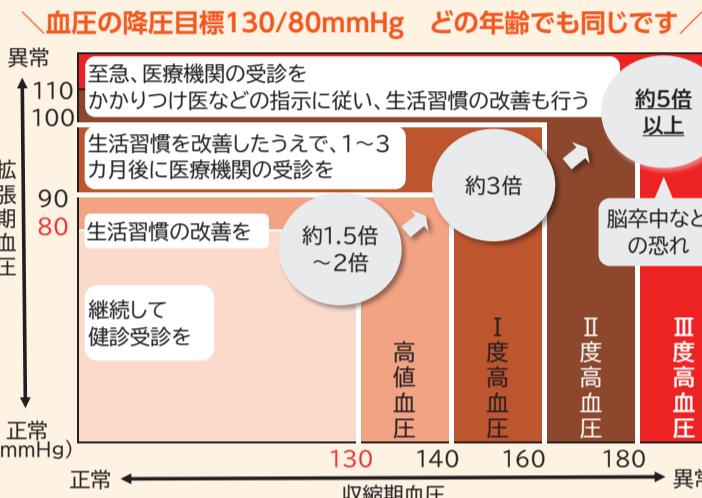


わかまつ



## ヒートショックに注意

冬場は風呂場での事故が多くなります。原因は急な温度差による血圧の急激な変化です。脱衣所や浴室を暖め寒暖差を減らしたり、ゆっくりと立ち上がる、飲食後すぐの入浴を避けるなどして予防しましょう。日頃から血圧を測定し自身の血圧の変動を知ったり、高血圧予防に取り組んだりすることも効果的です。



参考:(厚生労働省)健康日本21アクション支援システムwebサイト  
高血圧管理・治療ガイドライン2025

皆さんの血圧はどこに当てはまるでしょうか。高血圧予防には減塩、適度な運動、生活リズムを整える、ストレス解消、禁煙などが効果的です。健診を受けて血圧が高かったら医療機関を受診して医師に相談しましょう。

問若松区役所健康相談コーナー☎761-5327へ。

## 市県民税の申告はオンラインや郵送で!

若松区での市県民税の申告の受付期間は、2月16日(月)~3月13日(金)です。市県民税の申告は、オンラインか郵送での申告をお願いします。オンライン申告にはマイナンバーカードとスマートフォンが必要です。詳しくは2月1日号全市版をご覧ください。やむを得ず来場が必要な場合は、次の申告会場へ。

**島郷出張所** 2月16日(月)13~16時と、17日(火)・18日(水)の9~16時、19日(木)9~12時。初日は特に混み合いますので、予定時間より早めに受け付けを終了する場合があります(できる限り2、3日目に来場をお願いします)。

**若松区役所** 2月24日(火)~3月13日(金)(土・日曜日を除く)の9~16時。

問西部市税事務所若松税務課☎761-4182へ。



市県民税  
オンライン  
申告案内  
はコチラ