

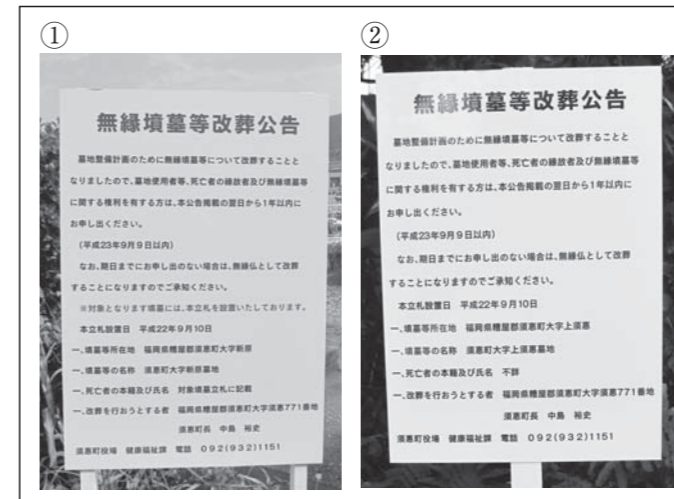
# 無縁墳墓の改葬公告のお知らせ

須恵町内に存在する墓地の中で、墓地の管理組合などが設立されていない墓地が多く存在しています。その中で、親族や縁者が亡くなってしまったなどの理由で、墓の継承者の消滅などにより無縁化し、お墓参りやお墓を管理する人がなくなった、いわゆる「無縁墳墓」が存在し、お墓の管理がなされず、長年そのままの状態となっているものがあります。

そのため、その無縁墳墓を改葬し整備するため、墓地使用者・死亡者の縁故者および無縁墳墓などに関する権利を有する人を探しています。

無縁墳墓の改葬に関しては、公告期間が官報掲載後1年間となっています。官報掲載は、右記のとおり平成22年9月10日付で掲載しました。お心当たりがある方は、平成22年9月10日から平成23年9月10日までにお申し出ください。

なお、無縁墳墓の改葬公告にあたり、下記写真のとおり墓地入口および該当する墳墓の前に周知のための立札を設置しました。ご確認の程よろしく願いいたします。



**無縁墳墓等改葬公告**

墓地整備計画のために無縁墳墓等について改葬することとなりましたので、墓地使用者等、死亡者の縁故者及び無縁墳墓等に関する権利を有する方は、本公告掲載の翌日から1年以内にお申し出ください。

なお、期日までにお申し出のない場合は、無縁仏として改葬することになりますのでご承知ください。

平成22年9月10日 福岡県

1 墳墓等所在地 福岡県糟屋郡須恵町大字新原  
1 墳墓等の名称 須恵町大字新原墓地  
1 死亡者の本籍及び氏名 不詳  
1 改葬を行うとする者 福岡県糟屋郡須恵町大字須恵771番地 須恵町長 中嶋 裕史

**無縁墳墓等改葬公告**

墓地整備計画のために無縁墳墓等について改葬することとなりましたので、墓地使用者等、死亡者の縁故者及び無縁墳墓等に関する権利を有する方は、本公告掲載の翌日から1年以内にお申し出ください。

なお、期日までにお申し出のない場合は、無縁仏として改葬することになりますのでご承知ください。

平成22年9月10日 福岡県

1 墳墓等所在地 福岡県糟屋郡須恵町大字上須恵  
1 墳墓等の名称 須恵町大字上須恵墓地  
1 死亡者の本籍及び氏名 不詳  
1 改葬を行うとする者 福岡県糟屋郡須恵町大字須恵771番地 須恵町長 中嶋 裕史

●対象「無縁墳墓」

①須恵町大字新原 274-69 墓地内

②須恵町大字上須恵 954-1 墓地内



■ 問合わせ 須恵町役場 健康福祉課 環境係  
☎ 932-1151 (内線 151) ☎ 932-1493 (ダイヤルイン)



須恵町では、町民のみなさんの健康的な暮らしを願って、食からの健康づくりや住民検診など、各種保健事業を行なっています。

その一環として、情報発信を行なっています。

## 今月のテーマ

### 「運動」

日常生活で、エレベーターやエスカレーターを使用することで、つい運動不足になりがちです。気温も下がりが涼しくなり、重ね着をするので、お腹や背中のお肉も隠せてしまいます。

このまま冬を越えてしまったら春には「あれ?太った??」なんてことになるかもしれません。そうならないためにも、体を動かす習慣をつけましょう。

### ながら運動のすすめ

生活習慣病を予防するには、食事に気をつけることに加え、適度に体を動かすことも大切です。運動を始めたけれど、まとまった時間を作れない人が試してほしいのが、『ながら運動』です。通勤や家事のちょっとした合間の時間が有効に使え、気分転換にもなります。

#### ながら運動の3大原則

- ・きつい運動をしない
- ・時間をかけない
- ・ストレッチをかけない

#### ◎通勤途中で...

- ・電車の中では座席につかず、電車の揺れを利用してバランス感覚をやしなう。(踏ん張る事で足腰が強くなる)
- ・歩く時は歩幅を多くとり速足で、手の振りを大きくする。
- ・エスカレーターやエレベーターはなるべく使わないように心掛ける。

#### ◎家事の合間には...

- ・食器を洗いながら太ももを片方ずつ上げ下げする。
- ・洗濯物を干しながらストレッチと屈伸する。
- ・つま先立ちで移動しながら掃除機やモップをかける。

#### ◎生活の中で...

- ・歯磨きしながらスクワットをする。
- ・ドライヤーをかけながら太ももを片方ずつ上げ下げする。
- ・風呂でお湯汲みダンベル運動をする。(湯船につかりながらするとより効果的です。)
- ・洗顔しながらつま先立ちで少し腰をおとす。

#### 1) 身長から、自分の適正体重を知りましょう。

たとえば、1m70cmの人なら  $1.7 \times 1.7 \times 22 = 63.58$  63.58kg が適正体重となります。

#### 2) 適正体重に、確認したカロリーの数値(別表)をかけると、あなたの「1日に必要なカロリー」のめやすがわかります。

身長1m70cmの一般事務系のサラリーマンなら、 $63.58 \times 25 \sim 30 = 1590 \sim 1907$  なので、1590 ~ 1907kcal がめやすということになります。

#### (別表) カロリー数値

- ・一般事務、技術者、幼児のいない主婦：25 ~ 30kcal
- ・製造業、サービス業、幼児のいる主婦：30 ~ 35kcal
- ・農業、漁業、建設作業：35 ~ 40kcal
- ・スポーツ選手：40kcal ~

## 来月のテーマ

「脱・暴飲暴食」

「肝臓を大切に...休肝日とは?」

をお届けします。

#### ▼問合せ先

健康福祉課 保健師まで  
☎ 932-1151 (内線153)

訂正お詫び  
広報10月号で、次の箇所誤りにありましたので、訂正してお詫びします。

#### ●7ページ「インフルエンザ予防接種のお知らせ」中

- 誤 ▼対象者 ③接種当日、須恵町に居住する64歳以上の人
- 正 ▼対象者 ③接種当日、須恵町に居住する64歳以上の人