

nagomi  
お知らせ  
news

## 和水町役場フードドライブを実施します

問 住民環境課 生活環境係 ☎0968・86・5727

皆様のご家庭で食べる予定がない食品はありませんか？

和水町では、食べられるにもかかわらず食品が廃棄されること（食品ロス）を削減するため、お手持ちの食品をご提供いただき、支援を必要とされる方々に提供したいと考えております。

- ・お歳暮等の贈答品で、量が多い、好みに合わない
- ・年末の大掃除で出てきた。まだ食べられるにも関わらず食べていない

そんな食品がありましたら、是非ご提供ください。

### ▶日時、回収方法等

日 時：1月27日(火) 午前9時～午後5時

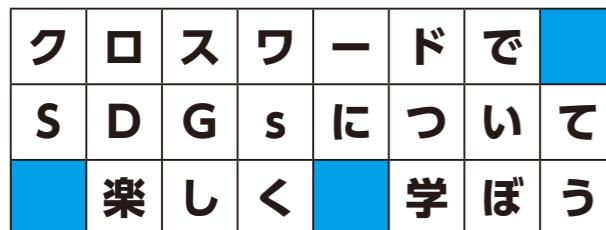
回収方法：上記日時に 本庁住民環境課 又は 支所地域振興課 で回収

### ▶対象食品

- ・原則として、未開封で1ヶ月以上賞味期限が残っているもの。ただし、菓子類は、賞味期限まで2週間以上残っていれば受け付けます。
- ・温度管理の必要な冷凍食品や傷みやすい生鮮食品、お弁当・惣菜等は、受け付けできません。

回収する食品の例	米、餅、菓子類、缶詰（くだもの缶・ツナ缶など） レトルト食品（カレー・中華の素・パスタソースなど） インスタント食品（カレーラー・ラーメン・スープ・味噌汁など） 乾物（そば・そうめん・パスタ・乾燥わかめ・のりなど） 調味料（砂糖・塩・ケチャップ・マヨネーズなど） 日持ちする野菜（イモ類、カボチャ、玉ねぎ等）
----------	---

▶集めた食品の提供先 和水町社会福祉協議会



問 まちづくり課 ☎0968・86・5721

### 【挑戦しよう！】玉名圏域SDGsクロスワード

玉名圏域定住自立圏企画分科会（玉名市・玉東町・南関町・和水町）では、SDGs推進の取組としてクロスワードを作成しました。クロスワードを解きながらSDGsについての理解を深め、玉名圏域のSDGsの取組を学ぼう！

クロスワードを解いて答えを応募いただくと正解者の中から抽選で玉名圏域内の特産品をプレゼント！

応募方法等、詳しくは町ホームページをご覧ください。（クロスワード用紙は、まちづくり課窓口にも置いてあります。）

▶応募締切：1月30日(金) 必着

当選者の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。



nagomi  
お知らせ  
news

## 毎日元気に、健康に セルフメディケーション

問 住民環境課 国保年金係 ☎0968・86・5727

### セルフメディケーションとは…

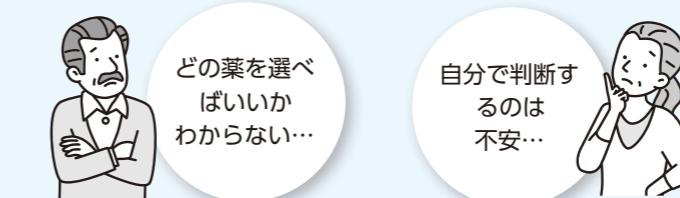
「日々から自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てる」ことです。  
セルフメディケーションを心がけることで、医療費を節約でき、毎日を健康的に過ごすことができます。

#### 例えばこんなこと！

- ☑栄養バランスを考えた食事、適度な運動、十分な睡眠
- ☑体調管理（体重、血圧を測る）
- ☑軽い体調不良には、OTC医薬品を活用する

OTC医薬品とは…薬局やドラッグストアなどで医師の処方なしで購入できる医薬品（市販薬）のこと

#### ☑特定健診や、がん検診を受ける



そんなときは、薬剤師などの専門家に相談しましょう  
薬は症状に合わせて正しく使うことが大切です



※症状の改善が思わしくない場合には  
早めに医療機関を受診しましょう

nagomi  
お知らせ  
news

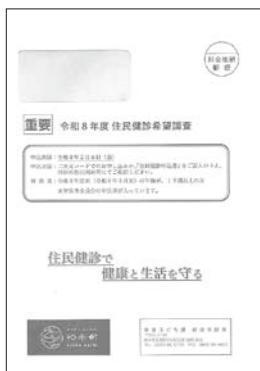
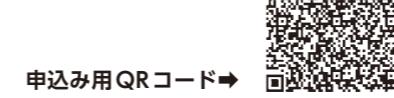
## 令和8年度 住民健診希望調査を実施します

問 保健子ども課 保健予防係 ☎0968・86・5730

住民健診対象者がいる世帯に「令和8年度 住民健診希望調査」と記載された封筒を郵送しています。

必要事項を記入し、2月6日(金)までに、同封している返信用封筒にてご返送いただけます。下記QRコードを読み込み、電子申請でのお申込みをお願いいたします。

※個人ごとに受診できる健診の種類が違います。  
配布される申込書等をご確認ください。



この封筒で届きます▲

