

須賀川アリーナのスポーツ教室

アリーナ60分プログラム(9月)
 時9月16日(水) 午後7時～8時
 場中央体育館
 市内在住または在勤、在学の15歳以上の人(中学生を除く)
 定20人
 エアロビクス
 講師 矢吹千春さん
 8月23日(日)～9月9日(水)
 ※電話予約可 ¥200円

秋山登山(中級)
 時9月30日(水) 午前7時～午後5時30分
 場栃木県那須町
 市内在住または在勤の18歳以上(高校生を除く)で体力に自信がある人 定16人
 朝日岳から赤面山の縦走登山
 8月29日(土)～9月12日(土)
 ¥3,500円(交通費、保険料など)
 須賀川アリーナ ☎(76)8111

健康診査と各種がん検診の集団健診は中止です

施設健診は通常通り実施します。市指定の医療機関へ予約の上、受診してください。
 実施期限 令和3年1月29日(金)
 健康づくり課 ☎(88)8122

岩瀬図書館

お母さんと赤ちゃんのためのお話のへや
 時9月2日(水) 午前10時30分
 絵本の読み聞かせ、わらべうた、手遊びなど
 岩瀬図書館 ☎(65)3549

移動図書館「つつみね号」巡回日程

巡回場所	時間	8月	9月
大東小学校*	10:10		
ワークセンター麦	10:50	5日(水)	2日(水)
柏城小学校*	12:55		
あおば町集会所	14:00		
小塩江小学校・幼稚園*	9:45	6日(木)	7日(月)
大森小学校*	12:50		3日(木)
田中バス停	13:50		
西袋第二小学校*	10:00	7日(金)	4日(金)
須賀川卸センター	12:20		
仁井田小学校*	12:50		
向陽町東集会所	13:50	19日(水)	16日(水)
季の郷児童公園	14:40		
第二保育所	10:30		
稲田学園*	13:00	20日(木)	17日(木)
芹沢町ふれあいセンター	14:00		
森宿区民館	14:55		
長沼東小学校*	10:10	—	10日(木)
長沼小学校*	13:15	—	9日(水)
白江小学校*	10:05	—	9日(水)
白方小学校*	13:00	—	9日(水)

※8月の小学校への巡回は休みです。
 中央図書館 ☎(75)3309

全国一斉「子どもの人権110番」強化週間

時8月28日(金)～9月3日(木) 午前8時30分～午後7時
 ※土・日曜日は午前10時～午後5時
 いじめや体罰、不登校や親などによる虐待といった、子どもをめぐる人権問題の電話相談
 相談員 人権擁護委員、法務局職員
 相談専用電話 ☎0120(007)110
 強化週間以外の日も相談できます(午前8時30分～午後5時15分 土・日曜日、祝日を除く)。
 企画政策課 ☎(88)9131

「ホームスタート」の訪問ボランティア養成講座
 時10～11月(全7回)
 ※時間は開催日により異なります。
 場市役所2階「ウルトラ会議室」
 子育てを一緒に楽しんで、母親を勇気付けたい、手助けしたい人 定10人
 「ホームスタートの内容」「傾聴の意義と方法」など
 ホームスタートとは？
 未就学児のいる家庭に、週1回2時間程度訪問し、育児不安に対する傾聴や、家事・育児支援を行います。
 社会福祉協議会 ☎(88)8211

戦没者の追悼と平和を祈る「黙とう」を捧げましょう

戦後75年を迎え、先の大戦で亡くなられた人々や原爆により亡くなられた人々のご冥福と、世界恒久平和を祈るため、市民の皆さんも「黙とう」をお願いします。
「黙とう」開始時間(1分間)
 ▶広島市平和記念式典 8月6日(木) 午前8時15分
 ▶長崎市平和祈念式典 8月9日(日) 午前11時2分
 ▶全国戦没者追悼式 8月15日(土) 正午(防災行政無線で放送)
 社会福祉課 ☎(88)8111

各種手当の手続きを忘れずに

次の手当の受給者は、年1回、所得状況届や現況届の提出が必要です。
特別児童扶養手当の所得状況届・障害児福祉手当の現況届
提出期間 8月12日(水)～28日(金)
特別障害者手当などの現況届
提出期間 8月17日(月)～28日(金)

※対象者には、提出期間までに通知しますので、忘れずに提出してください。
提出先 社会福祉課、長沼・岩瀬各市民サービスセンター
 社会福祉課 ☎(88)8112

介護予防事業10～12月コース(3カ月間)

須賀川・浜田・西袋・稲田地区在住の65歳以上で、介護が必要になるおそれがある人
 ※各地区で順次開催中です。
運動器機能向上教室 各公民館などでの運動教室(週1回・計12回)
栄養改善指導事業 管理栄養士による訪問指導(月1回・計3回)
口腔機能向上事業 歯科衛生士による訪問指導(月1回・計3回)
閉じこもり、認知症、うつ予防の支援 保健師などによる個別相談
須賀川・浜田地区 中央地域包括支援センター ☎(88)8215
西袋・稲田地区 西部地域包括支援センター ☎(75)3222
 8月28日(金)
 長寿福祉課 ☎(94)2162

食生活ジャンプアップ講習会(食生活改善推進員養成講習会)

回数	日時	内容
1	9月29日(火) 10:00～12:00	開講式 須賀川市の現状 食品衛生(手洗い実習)
2	10月13日(火) 13:00～15:00	生活習慣病の予防(医師の講演) バランスのよい食事
3	10月29日(木) 13:00～15:00	家庭でできる体操とウォーキング(実技)
4	11月24日(火) 10:00～12:00	食品成分表でのカロリー計算 食事の組み合わせ方
5	12月8日(火) 10:00～12:00	健康な歯は健康な体へ(歯科衛生士の講話) 病気の食事
6	12月22日(火) 10:00～12:00	食生活改善推進員とは 減塩でおいしい食事
7	1月12日(火) 10:00～12:00	ボランティアについて 閉講式

※1～6回は、自宅学習(調理、生活記録)があります。
 場市保健センター
 市内在住の69歳以下で、健康や食生活に関心のある人や、食生活改善推進員活動に関心のある人
 8月31日(月)までに健康づくり課にお申し込みください。
 規定の時間(自宅学習を含む)を学習すると修了証が発行され、食生活改善推進員として活動できます。
 健康づくり課 ☎(88)8123

88歳の人に敬老祝金を贈呈

9月15日現在市内に住所があり、昭和6年9月17日から昭和7年9月16日までに生まれた人
贈呈金額 10,000円
 ※対象者には、8月上旬に申請書を郵送しますので、必要事項を記入の上、同封の返信用封筒で8月21日(金)までに返送してください。
 長寿福祉課 ☎(88)8116

ムシテック情報

さあ夏休み！
ムシテックで楽しむNEWプログラム！

お魚トラップ
 時8月18日(火)・19日(水)
 ①10:20 ②14:00
 ※各回90分
 ペットボトルのトラップでお魚などをつかまえます。
 ¥1個100円
 こんなお魚がとれるかも！

のびーる！ねんどスライム
 時8月29日(土)・30日(日)
 ①11:00 ②13:00 ③14:40
 ※各回50分
 スライムの進化形！今までとは違った手触りのスライムを作ります。
 ¥1個50円
 ※どちらも当日受付で整理券を配布(別途入館料が必要)

FUKUSHIMA AIRPORT情報

8月の航空ダイヤ

国	線	出発	到着
国内線	札幌(新千歳)	福島10:10→札幌11:45	札幌15:55→福島17:25
	大阪(伊丹)	福島8:05→大阪9:15(8/8～17運航予定)	大阪11:00→福島12:05
		福島12:45→大阪13:55	大阪8:30→福島9:40
		福島18:05→大阪19:25	大阪19:25→福島20:30(8/7～16運航予定)

※ダイヤは変更になることがあります。各航空会社にお問い合わせください。
問い合わせ ●札幌・大阪(ANA) ☎0570(029)222
 ●大阪(IBEX) ☎0120(686)009

空港公園イベント情報

みどりの講座～苔玉小山づくり～
 時9月11日(金) 午後1時30分～3時30分
 場緑のスポーツエリア「21世紀建設館」 定15人
 草花でかわいい苔玉づくりを楽しめます。
 ¥1,500円
 福島空港公園事務所 ☎(89)1766

熱中症の多発時期です

毎年7月から8月に多く発症し、気温だけでなく、湿度が高い・日差しが強い・風が弱いなどの環境でも起こりやすくなります。
 屋外だけではなく屋内でも起こることがあり、子どもや高齢者、体調不良の人などは特に注意が必要です。
頭痛や吐き気の症状もめまいや立ちくらみのほか、頭痛や吐き気、だるさなどがあります。重症になると意識障害などが起こります。
熱中症の予防策
 ▼屋内では、換気をしながらエアコンも上手に利用する。
 ▼外出のときは、涼しい服装で日傘や帽子を活用する。
熱中症と感染症の対策
 熱中症と感染症の対策をして、暑い夏を元気に過ごしましょう。
健康づくり課 ☎(88)8123

マスク着用時のポイント
 気温・湿度が高い中でマスクの着用には、より熱中症への注意が必要です。
 ▼屋外で人と十分な距離(2メートル以上)を確保できるときは、マスクを外す。
 ▼体への負荷の掛かる作業や運動は避ける。

すこやか通信

熱中症は予防が重要
 熱中症は、気温に体が対応できず、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能が適正に働かないことが原因で起こります。
 ▼喉が渇く前に、こまめな水分補給をする(1日当たり1.2リットルが目安です)。
マスク着用時のポイント
 気温・湿度が高い中でマスクの着用には、より熱中症への注意が必要です。
 ▼屋外で人と十分な距離(2メートル以上)を確保できるときは、マスクを外す。
 ▼体への負荷の掛かる作業や運動は避ける。

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、掲載のイベントなどを変更(中止・延期・その他)する場合があります。