

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。

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(12月)
 時12月16日(水) 午後7時～8時
 場須賀川アリーナ
 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30人
 入エアロビクス
 講師 矢吹千春さん
 申11月29日(日)～12月9日(水)
 ※電話予約可 料200円

ヘルスアップクラス

時12月1日～令和3年2月2日までの火曜日(全8回) 午前10時～11時45分
 場須賀川アリーナ
 市内在住または在勤の50歳以上の人 定15人
 入体操・筋力トレーニング
 講師 小野すま子さん
 申11月10日(火)～25日(水)
 料1,000円
 場須賀川アリーナ ☎(76)8111

いつまでもお元気で
 ～百歳賀寿～
 佐浦 スミさん
 (大桑原・大正9年10月16日生まれ)

晩秋の風物詩「牡丹焚火」

天寿を全うした牡丹の枯れ枝を焚いて供養します。夕闇の中にかすかな香りを漂わせながら燃え上がる炎は、余情的な雰囲気醸し出します。牡丹の枯れ枝がありましたら、お持ちの上ご参加ください。
 時11月21日(土) 午後4時30分
 場須賀川牡丹園
 ※毎年開催している講演会と俳句大会は中止します。
 場文化振興課 ☎(88)9172
 風流のはじめ館 ☎(72)1212

すかがわ新春の集い

新春賀詞交歓会を「新しい生活様式」に即した形式で「すかがわ新春の集い」と名称を変え、開催します。時令和3年1月4日(月) 午後5時
 場ホテルサンルート須賀川(加治町5)
 定120人(先着順、各団体代表者1人)
 入人数を制限した立席形式での賀詞交歓。飲食と賀詞交歓のスペースを分け、ソフトドリンクのみ提供。
 申会費2,000円を添えて秘書広報課または須賀川商工会議所 ☎(76)2124にお申し込みください。
 場秘書広報課 ☎(88)9118

11月15日(日)はふくしま駅伝を応援しよう!

中学・高校生中心の選手たちが、昨年を上回る成績を目指して、猛練習に励んでいます。ラジオやテレビの放送を通して応援しましょう。
 スタート 午前10時(郡山ヒロセ開成山陸上競技場)
 ゴール 午後0時40分頃(県庁前)
 場生涯学習スポーツ課 ☎(88)9174

岩瀬図書館

お話のつどい
 時11月21日(土)
 ▶第1回 午前10時30分
 ▶第2回 午前11時00分
 場岩瀬図書館
 定各回4家族まで(事前申込)
 入絵本の読み聞かせ、手遊び、簡単な工作など
 お母さんと赤ちゃんのためのお話のへや
 時12月2日(水) 午前10時30分
 場岩瀬図書館
 入絵本の読み聞かせ、わらべうた、手遊びなど
 場岩瀬図書館 ☎(65)3549

岩瀬図書館

お話のつどい
 時11月21日(土)
 ▶第1回 午前10時30分
 ▶第2回 午前11時00分
 場岩瀬図書館
 定各回4家族まで(事前申込)
 入絵本の読み聞かせ、手遊び、簡単な工作など
 お母さんと赤ちゃんのためのお話のへや
 時12月2日(水) 午前10時30分
 場岩瀬図書館
 入絵本の読み聞かせ、わらべうた、手遊びなど
 場岩瀬図書館 ☎(65)3549

ムシテック情報

11月のおすすめプログラム
「武川先生の押し花カレンダー」
 時11月14日(土)・15日(日)
 ①11:00～11:50
 ②13:00～13:50
 ③14:40～15:30
 入押し花を組み合わせて、すてきなカレンダーを作ります。写真を持参すると、写真入りの押し花カレンダーもできます。
 ※電話予約可
 料1枚200円

オリジナルカレンダーを作ろう

FUKUSHIMA AIRPORT情報

11月の航空ダイヤ			
国内線	札幌(新千歳)	福島9:35→札幌11:10	札幌15:10→福島16:45
	大阪(伊丹)	福島8:05→大阪9:30	大阪7:50→福島9:05
		福島12:55→大阪14:10	大阪11:20→福島12:25
		福島17:15→大阪18:40	大阪19:15→福島20:30

※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

須賀川YEG商品券を販売します!

須賀川商工会議所青年部(YEG)では、会員事業所で利用できるプレミアム付商品券(2,500円で5,000円分)を販売します。詳しくはホームページをご覧ください。
 場須賀川商工会議所青年部 ☎(76)2124

介護予防事業1～3月コース

市仁井田・小塩江・大東・岩瀬地区在住の65歳以上で、介護が必要になるおそれがある人
 入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
 申▶仁井田地区 西部地域包括支援センター ☎(75)3222
 ▶小塩江・大東地区 東部地域包括支援センター ☎(79)1551
 ▶岩瀬地区 長沼・岩瀬地域包括支援センター ☎(67)3113
 締11月30日(月)
 場長寿福祉課 ☎(94)2162

ファミリーサポートセンターをご利用ください

●残業で帰りが遅くなるときの保育園のお迎え ●習い事の送迎 など
 利用時間 午前6時～午後10時
 利用料金(1時間当たり)
 ▶月～金曜日 600円
 ※4時間を超えると400円
 ▶土・日曜日、祝日、年末年始 700円 ※4時間を超えると500円
 場市社会福祉協議会 ☎(88)8211

早目の検診で病気の早期発見を

乳がん検診
 受診期限 12月11日(金)
 市登録している40歳以上の偶数年齢の女性
 料300円
 市昭和54年4月2日から55年4月1日までに生まれた人には、無料クーポン券を郵送しています(受診期限後は使用できなくなります)。
胃がん検診
 受診期限 令和3年1月29日(金)
 市登録している50歳以上の偶数年齢の人(対象者には6月上旬に受診券「はがき」を郵送しています)
 料2,000円
子宮がん検診
 受診期限 令和3年1月29日(金)
 市登録している20歳以上の偶数年齢の女性(対象者には5月中旬に受診券「はがき」を郵送しています)
 料800円

骨粗しょう症検診
 受診期限 11月30日(月)
 市40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳の女性(対象者には、5月中旬に受診券「はがき」を郵送しています。5月以降に転入した人や受診券を紛失した人は、健康づくり課にご連絡ください)
 料500円

骨粗しょう症検診以外の受診には登録が必要です。健康づくり課に電話でお申し込みください。
 各検診とも70歳以上の人、生活保護世帯の人、65歳から69歳の後期高齢者医療被保険者(保険証の提示が必要)は無料です。
 ※年齢は令和3年3月31日現在
 市新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、検診バス(集団)による胃がん・子宮がん検診は行いません。
 場健康づくり課 ☎(88)8122

11月は児童虐待防止推進月間です

児童虐待の相談対応件数は年々増加しています。児童虐待は、社会全体で解決しなければならない問題です。
 子育てに対する不安を感じたときや、虐待を受けたと思われる子どもを見付けたときは、ためらわずにご相談ください。
 児童相談所全国共通ダイヤル(24時間365日対応) ☎189(いちばやく)
 場家庭児童相談室・児童虐待防止相談室(こども課内) ☎(88)8115

すこやか通信

かからない! うつさない!
 インフルエンザにご注意を!

インフルエンザが流行する季節がやってきます。新型コロナウイルス感染症と併せて、予防対策は万全にしましょう。
どうやってうつるの?
 飛沫感染 感染した人のせきやくしゃみなどの飛沫を吸い込むことで感染
 接触感染 感染した人がウイルスの付いた手で触れたものに健康な人が触れることで感染
かからないためには?
 予防接種 予防接種はインフルエンザにかかったとしても、重症化を防いでくれます。効果が出るまで約2週間掛かるので、早目に受けましょう。
手洗いがい 外出後や食事前など、こまめに手洗い・うがいをしましょう。指の間や指先、手首

などは洗い残しが多い部分です。石けんを使い、流水で流した後は清潔なタオルなどで水分を拭き取りましょう。
人混みを避ける ウイルスに接触する機会を減らしましょう。
規則正しい生活 バランスの良い食事と十分な休養は、ウイルスへの抵抗力を高めます。
適度な加湿 乾燥するとウイルスは活発になります。50～60%の湿度を保ちましょう。
うつつさないために せきエチケットを守り、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症に気を付けて過ごしましょう。

健康づくり課 ☎(88)8123