

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(1月)
 時 令和3年1月21日(木) 午後7時~8時
 場 須賀川アリーナ
 対 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 内 ヨガ
 講 西間木恵理さん
 申 12月20日(日)~令和3年1月14日(木)
 申 申込用紙に必要事項を記入の上、参加料を添えて須賀川アリーナにお申し込みください(電話予約可)。
 料 200円
 関 須賀川アリーナ ☎(76)8111

岩瀬図書館

お話のつどい
 時 12月19日(土)
 ▶ 第1回 午前10時30分
 ▶ 第2回 午前11時10分
 定 各回4家族まで(事前申込)
 内 ハンドベル演奏、絵本の読み聞かせ、手遊びなど

お母さんと赤ちゃんのためのお話のへや
 時 令和3年1月6日(水) 午前10時30分
 内 絵本の読み聞かせ、わらべうた、手遊びなど
 関 岩瀬図書館 ☎(65)3549

児童扶養手当

対 次のいずれかに該当する児童(18歳に達する日以後の最初の3月31日まで*)を養育している人
 ※心身に一定の障がいがあるときは20歳未満
 ▶ 父母が婚姻を解消した
 ▶ 父や母が死亡した
 ▶ 父や母の生死が明らかでない
 ▶ 父や母が政令で定める程度の障がいの状態にある など

支給月額(全部支給のとき)
 ▶ 1人目 43,160円
 ▶ 2人目 10,190円
 ▶ 3人目以降 6,110円
 ※所得に応じて支給制限などがありますので、詳しくはこども課にお問い合わせください。
 関 こども課 ☎(88)8114



救急車や救急医療は限りある資源です

冬は救急車の出動が多くなる時期です。冬の病気やけがを防いで、本当に必要としている人が医療資源を利用できるようにしましょう。

インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症が疑われるときは
 高熱、呼吸困難、強いだるさ、味や臭いの感覚が鈍る、または、発熱やせきなど軽い風邪のような症状が続く場合を目安に、帰国者・接触者相談センターもしくはかかりつけの医療機関に相談しましょう。

感染症予防を心掛けましょう
 外出時はマスクを着用し、こまめな手洗いうがい・手指の消毒を行い、人混みはなるべく避け、三密空間への出入りは控えましょう。

帰国者・接触者相談センター(毎日24時間対応) ☎0120(567)747
 関 須賀川消防署 ☎(76)3196

老人福祉センター・市民温泉の指定管理者を募集

所在地 茶畑町71
 指定期間 令和3年4月1日~令和8年3月31日(5年間)
 関 12月22日(火)
 関 長寿福祉課 ☎(88)8116

ムシテック情報

年の初めはムシテック!

新春特別企画 ムシテック ドリームくじ

関 (89)1120
 開館 午前9時
 閉館 午後4時30分

時 令和3年1月4日(月)・5日(火) 午前9時~午後1時
 内 1日350本限定、1人1度の運試し。ムシテックならではのすてきな景品をご用意しています!
 ※入場時に記入いただく来館者カードと引き換えに、くじをお渡しします。

人気の昆虫や限定グッズが当たるかも?

FUKUSHIMA AIRPORT情報

12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

空港公園自然塾~干支の丑を作る~
 時 令和3年1月16日(土) 午前10時~正午
 場 緑のスポーツエリア「21世紀建設館」 定 30人
 内 森の材料で干支の丑を作ります。 料 800円
 関 福島空港公園事務所 ☎(89)1766

特別児童扶養手当

対 精神または身体(内部疾患を含む)に中度または重度の障がいがあるため、日常生活で常に介護を必要とする20歳未満の児童を療育している人(児童が施設に入所しているときや、障がいを理由に公的年金を受けられるときは支給されません)
支給月額(1人当たり)
 ▶ 1級該当児童 52,500円
 ▶ 2級該当児童 34,970円
 ※所得に応じて支給制限などがありますので、詳しくは社会福祉課にお問い合わせください。
 関 社会福祉課 ☎(88)8112

すかがわ健康づくりポイント事業

対 18歳以上の市民(高校生を除く)
 実施期間 令和3年3月1日(月)まで
 内 運動や食事管理などの健康づくりに取り組んだ人に、協力店で特典が受けられる「ふくしま健民カード」を交付

参加方法 健康づくり課、各公民館で配布しているポイント記録台紙に日々の取り組みを記録してください。基準のポイントを達成した人に「ふくしま健民カード」を交付します。
 関 健康づくり課 ☎(88)8122



ひとり親家庭医療費助成制度

対 市内在住の健康保険加入者で18歳未満(高校在学中の児童は、18歳に達した最初の3月31日まで)の児童及びその児童を養育している配偶者のいない父または母
 ※所得が一定以上の人を除きます。また、助成を受けるには登録が必要です。詳しくは、こども課にお問い合わせください。
 関 こども課 ☎(88)8114

市骨髄等移植ドナー助成金

対 骨髄バンクに登録をして、白血病などで骨髄移植を必要とする患者に骨髄や末梢血管細胞の提供をした人
申請期限 骨髄などの提供を完了した日から90日以内
助成金額 骨髄提供のために通院または入院した日数×2万円(1回の提供に付き14万円が上限)
 内 勤め先にドナー休暇制度がないことなど各種要件や証明書が必要となりますので、事前に健康づくり課にお問い合わせください。
 関 健康づくり課 ☎(88)8125



生活困窮者の支援窓口

どのような支援が必要か一緒に考え、具体的な支援プランを作成し、問題解決のサポートをしています。

住居確保給付金 離職などで住居を失うおそれがある人へ、家賃費用を有期で支給して就職を支援します。

就労準備支援 就労体験など就労に必要な訓練を行い、就労機会を提供します。

一時生活支援 住居喪失者へ、有期で食・住の支援を行います。

家計改善支援 家計を「見える化」し、家計の立て直しを支援します。

子どもの学習支援 子どもへの学習支援や保護者への助言を行います。

関 市社会福祉協議会 福祉まるごと相談窓口 ☎(94)7091

戦没者などの遺族に対する特別弔慰金

対 令和2年4月1日現在、恩給法による公務扶助料や戦傷病者戦没者遺族等援護法による遺族年金などを受けられない戦没者の死亡当時の遺族
 ※遺族1人に支給
 関 令和5年3月31日(金)
弔慰金額 額面25万円、5年償還の記名国債(請求受付から国債交付まで約1年掛かります)
 関 社会福祉課 ☎(88)8111

すこやか通信

アルコールと上手に付き合おう!



外出が減り、おうち時間が増えたことで、お酒を飲む量や機会が増えていますか? お酒は気分転換の1つの方法ですが、長期間の多量飲酒により心身を害し、依存症を引き起こす問題も発生します。お酒を楽しむために、飲み方を考えてみましょう。

1日の適量を知る
 適度な飲酒量は、1日平均純アルコール量で男性は20グラム、女性は男性の2分の1から3分の2程度です。各種アルコール飲料に換算すると次のとおりです。

- ビール 中瓶1本
- 日本酒 1合
- ウイスキー ダブル1杯
- 焼酎 0.6合
- 缶チューハイ(7%) 1缶(350ミリリットル)

▼ 週に2日の「休肝日」
 ▼ 一定期間の禁酒
 ▼ お酒と水を交互に飲む。
 ▼ 食事やつまみをとりにがら飲む。
 ▼ お酒を控えていることを宣言する。
 適度な飲酒量を知り、自分に合った飲み方を工夫することが大切です。アルコールに関する正しい知識を持ち、上手に付き合ってください。

健康づくり課 ☎(88)8123

ワイン グラス2杯
節酒の効果
 ▼ 健診結果などの改善
 ▼ 翌日の心身の能力改善
 ▼ 睡眠の質の向上
 ▼ お金(飲酒代)の節約
飲酒量を減らすポイント
 ▼ いつもより量を少し減らす。

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。