

図書館情報

**岩瀬図書館「お話のつどい」**  
 時1月16日(土) 午前10時30分  
 場岩瀬図書館  
 定4家族まで(事前申込)  
 因テーマ えとのおはなし「うし」  
 絵本の読み聞かせ、手遊びなど  
 岩瀬図書館☎(65)3549



**図書特別整理による休館**  
 休館日  
 ▶岩瀬図書館 2月1日(月)~10日(水)  
 ▶長沼図書館 2月12日(金)~18日(木)  
 ※休館中の本の返却は、返本ポスト  
 にお願ひします。  
 岩瀬図書館☎(65)3549  
 長沼図書館☎(67)2138

移動図書館「うつみね号」巡回日程

巡回場所	時間	1月	2月	3月
大東小学校	10:10			
ワークセンター麦	10:50	13日(水)	10日(水)	3日(水)
柏城小学校	12:55			
あおぼ町集会所	14:00			
小塩江小・幼稚園	9:45			
大森小学校 ※	12:50	14日(木)	12日(金)	4日(木)
田中バス停	13:50			
西袋第二小学校	10:00	15日(金)	15日(月)	5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	27日(水)	25日(木)	15日(月)
季の郷児童公園	14:40			
第二保育所	10:30			
稲田学園	13:00	28日(木)	26日(金)	18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	21日(木)	18日(木)	11日(木)
長沼小学校	13:15			
白江小学校	10:05	20日(水)	17日(水)	10日(水)
白方小学校	13:00			



**本の借り方** 図書館のカードで1人10冊まで借りられます。  
**返却日** 次の巡回日  
 ※返却日に返せないときは、次の巡回日か、市内各図書館に直接返却してください。  
 ※1月14日(木)の大森小は12時40分に変更  
 中央図書館☎(75)3309

アリーナ60分プログラム(2月)

時2月10日(水) 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  
 因体幹トレーニング  
 講師 松井直樹さん  
 申込期間 1月17日(日)~2月3日(水)  
 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)。  
 ¥200円  
 須賀川アリーナ☎(76)8111

里親入門講座・個別相談会

**「広げよう、子育ての輪」~里親入門講座~**  
 時1月29日(金) 午前10時~11時30分  
 場郡山市中央公民館  
 定20人(事前申込)  
 因養育里親による体験談など  
 締1月22日(金)  
**里親についての個別相談会**  
 時2月19日(金)  
 ※1組当たり1時間程度  
 場県中児童相談所  
 定5組(事前申込) 締2月12日(金)  
 場県中児童相談所☎024(935)0611

要介護認定者の各種控除証明書

申告のときに以下の証明書類を提示すると、各控除を受けられます。  
**おむつ代医療費控除確認書**  
 対おむつ代の医療費控除を受けるのが2年目以降の人(1年目の人は、医師が発行する証明書が必要)  
 ※尿失禁があっても、介護認定時の主治医意見書に記載がない、または寝たきり度が基準に満たないときは交付できません。  
**障害者控除対象者認定書**  
 対次の全ての要件を満たす人  
 ▶満65歳以上で、介護保険の要介護、または要支援認定を受けている人  
 ▶介護保険の認定調査票や主治医意見書で、日常生活自立度の判定が一定基準以上の人  
 ▶身体障害者手帳などを持っていない人  
 ※要介護・要支援認定を受けていても対象にならないときがあります。  
 .....  
**介護保険被保険者証、または要介護認定・要支援認定等結果通知書**をお持ちの上、長寿福祉課に申請してください。各証明書の発行には約1週間掛かります。  
 長寿福祉課☎(88)8117



第9次高齢者福祉計画・第8期介護保険事業計画のパブリックコメント

**募集期間** 1月4日(月)~18日(月)  
**閲覧場所** 長寿福祉課、tette、長沼・岩瀬各市民サービスセンター、各公民館  
 ※市ホームページでも閲覧可  
**提出方法** 閲覧場所に備え付けまたは、市ホームページに掲載の様式に住所・氏名・連絡先を記入の上、次のいずれかの方法で提出してください。  
 ▶閲覧場所に持参  
 ▶郵送 〒962-8601(住所記載不要) 長寿福祉課宛  
 ▶☎(88)8119  
 ▶Echouju@city.sukagawa.fukushima.jp  
 長寿福祉課☎(94)2162

敬老祝共通券は早目にご使用を(商品券・1日温泉利用券)

令和2年9月15日現在で75歳以上となる人に「敬老祝商品券・1日温泉利用券共通券」をお贈りしました。共通券をまだ使用していない人は、期限内にご使用ください。  
**有効期限**  
 ▶商品券 1月31日(日)  
 ▶温泉利用券 8月31日(火)  
 ※取扱加盟店は、共通券と一緒に配布した「加盟店一覧表」または市ホームページをご覧ください。  
 長寿福祉課☎(88)8116

認知症サポーター養成講座の参加者募集

認知症サポーターは、認知症の人や家族に声を掛け、地域で支え合う役割をしています。どなたでも参加できますので、ぜひお越しください。  
 時2月5日(金) 午後2時~3時30分  
 場市役所4階「大会議室C」  
 定15人程度(事前申込)  
 長寿福祉課☎(88)8116

点字ブロックをふさがないで

目の不自由な人は、歩道の点字ブロックを頼りに歩行しています。点字ブロックの上に物を置いたり、自動車や自転車などを停めたりすることは、歩行の妨げになるだけでなく、ぶつかって転倒するなど、大変危険です。障害物でふさがないように注意しましょう。  
 社会福祉課☎(88)8112



初心者のための手話コーナー

●つなぐるコミュニケーション 65  
 妹 小指を立てて下におろす。  
 (一社)福島県聴覚障害者協会「ろう者との対話のために」より



ムシテック情報



1月のおすすめプログラム

NEW!  
**「くるくるゾートロープ」**

時1月30日(土)・31日(日)  
 ①11:00~11:50 ②13:00~13:50  
 ③14:40~15:30

因少しずつ変化する絵を連続で見ると動いて見えるのがアニメーション。そんなアニメーションの元祖・ゾートロープを作って、くるくるアニメを楽しみましょう。  
 ※事前申込。1人1個(無料)



オリジナルのアニメを作ろう

FUKUSHIMA AIRPORT情報



1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

新型コロナウイルス接触確認アプリ COCOA のご利用を

感染者と接触した可能性について通知を受け取ることができます。早期に検査受診や外出自粛など適切な行動を取るために、ぜひご利用ください。-厚生労働省-



接触確認アプリ

すこやか通信

ヒートショックにご注意を

**ヒートショックとは**  
 急激な温度差による体調トラブルのことで、特に冬の入浴に注意が必要です。脱衣室・浴室と浴槽の温度差で血圧が急上昇・急下降し、突然死にいたる危険があります。  
**あなたの危険度をチェック**  
 □65歳以上 □肥満 □高血圧や糖尿病、動脈硬化、不整脈がある □42度程度の熱い風呂が好き □飲酒後に入浴することがある □30分以上の長湯が好き □入浴中にめまい、立ちくらみを起こしたことがある  
 当てはまる項目が多いと温度変化の影響を受けやすいため、寒い時期は十分に気を付けましょう。  
**自分でできる予防策**  
 ▼脱衣室・浴室を20度以上暖かくしておく  
 ▼入浴時間が長い、浴室から突然大きな音がしたなど異常を感じたら、すぐに声を掛けましょう。  
 ▼浴槽でぐったりしていたときは、浴槽の栓を抜き、蓋に上半身を乗せるなど沈まないようにして、すぐに救急車を要請しましょう。  
**健康づくり課**  
 ☎(88)8123

上に暖め、浴槽の湯は41度以下にする。  
 ▼入浴後に水分を補給し、お酒や睡眠薬を飲んだ後や気温が低い早朝・深夜は入浴を避ける(夕食前がお勧め)。  
 ▼かけ湯で体を慣らし、10分程度の入浴をする。  
 ▼浴槽からゆっくり立ち上がる(脳の貧血による意識障害を防ぐ)。  
**家族ができること**  
 ▼入浴時間が長い、浴室から突然大きな音がしたなど異常を感じたら、すぐに声を掛けましょう。  
 ▼浴槽でぐったりしていたときは、浴槽の栓を抜き、蓋に上半身を乗せるなど沈まないようにして、すぐに救急車を要請しましょう。



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。