

図書館情報

岩瀬図書館「お話のつどい」
 時3月13日(土) 午前10時30分
 定4家族まで(事前申込)
 絵本の読み聞かせ、手遊びなど
 テーマ えとのおはなし「うし」



岩瀬図書館「お母さんと赤ちゃんのためのおはなしのへや」
 時4月7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「うつみね号」巡回日程

巡回場所	時間	4月	5月	6月
大東小学校	10:10			
ワークセンター麦	10:50	14日(水)	12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・幼稚園	9:45			
大森小学校	12:50	15日(木)	13日(木)	3日(木)
田中バス停	13:50			
西袋第二小学校	10:00	16日(金)	14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	23日(金)	26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	26日(月)	28日(金)	17日(木)
芹沢町ふれあいセンター	14:00			
森宿区民館	14:55			
白江小学校	10:05	21日(水)	21日(金)	9日(水)
白方小学校	13:00			
長沼東小学校	10:10	22日(木)	20日(木)	10日(木)
長沼小学校	13:15			

岩瀬図書館 ☎(75)3309

身近な図書館「貸出文庫」

事業者や施設利用者の皆さんが身近な図書館として親しめるよう、事業所や公共施設などに貸出文庫を開設し、2カ月に1回本の入れ替えをしています。
 開設の希望があれば、各図書館にご相談ください。



岩瀬図書館 ☎(75)3309
 長沼図書館 ☎(67)2138
 岩瀬図書館 ☎(65)3549

アリーナ60分プログラム(4月)



ステップ運動

時4月6日(火) 午前10時~11時
 講師 小野すま子さん
 申込期間 3月14日(日)~30日(火)
 体幹トレーニング

時4月14日(水) 午後7時~8時
 講師 岡本優紀さん
 申込期間 3月21日(日)~4月7日(水)
 ヨガ

時4月22日(木) 午後7時~8時
 講師 西間木恵理さん
 申込期間 3月28日(日)~4月15日(木)

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
 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
 岩瀬図書館 ☎(76)8111

第14回ウォークinすかがわ~桜~

時4月10日(土) 午前8時~午後1時
 場須賀川アリーナ(スタート・ゴール)
 対市内在住の人 定200人
 桜を見ながら市内の特設ウォーキングコース(約7.5km)を歩きます。
 申込期間 3月14日(日)~4月2日(金)



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)。
 ¥一般 1,000円、高校生以下 500円
 ※未就学児は無料
 岩瀬図書館 ☎(76)8111

アリーナランニングクラブ

時毎月第2土曜日(4月と8月のみ第3土曜日) 午前9時~11時
 場並木町運動場ほか
 対中学生以上
 対ランニングの初級~中級者向けの練習会
 申込期間 3月14日(日)から常時
 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)。
 年会費 一般 3,000円、中学生 2,000円
 岩瀬図書館 ☎(76)8111

聖火リレーを応援しよう!

夏季五輪としては、57年ぶりに本市を聖火ランナーが駆け抜けます。
 時3月27日(土)
 スタート(栄町東交差点) 午後2時41分
 ゴール(市役所) 午後3時14分
 当日はコース周辺で交通規制を行いますので、ご協力をお願いします。
 詳しくは折り込みチラシや市ホームページをご覧ください。
 なお、新型コロナウイルスの感染状況により、聖火リレーの実施方法が変更となるときがあります。
 岩瀬図書館 ☎(88)9174



「語り継ぐいのちの俳句」展2021



時3月1日(月)~31日(水) 午前9時~午後5時
 ※毎週火曜日は休館
 対俳人・高野ムツオさんの震災詠26句とその説明を、佐々木隆二さんの写真と合わせて展示
 岩瀬図書館 ☎(72)1212

お子さんの定期予防接種を忘れずに

種類・接種回数	対象年齢など
ロタウイルス(1価ロタリックス)2回	生後6週0日から24週0日まで ※1回目は生後6週0日から14週6日までに接種
ロタウイルス(5価ロタテック)3回	生後6週0日から32週0日まで ※1回目は生後6週0日から14週6日までに接種
B型肝炎3回	生後1歳未満
ヒブワクチン初回:3回追加:1回	初回:生後2カ月から5歳未満 ※接種開始月齢で接種回数が異なります。 追加:初回接種終了7カ月後から5歳未満
小児の肺炎球菌初回:3回追加:1回	初回:生後2カ月から5歳未満 ※接種開始月齢で接種回数が異なります。 追加:1歳から5歳未満
BCG1回	生後1歳未満
四種混合初回:3回追加:1回	初回:生後3カ月から7歳6カ月未満 追加:初回接種終了6カ月後から7歳6カ月未満
二種混合1回	11歳から13歳未満
麻疹風しん混合1期:1回2期:1回	1期:1歳から2歳未満 2期:小学校就学前の1年間
水ぼうそう2回	1歳から3歳未満
日本脳炎1期初回:2回1期追加:1回2期:1回	1期:生後6カ月から7歳6カ月未満 2期:9歳から13歳未満
子宮頸がん予防3回	小学6年生から高校1年生相当年齢の女子 ※積極的な接種勧奨はしていません。

岩瀬図書館 ☎(88)8122

ムシテック情報



3月のおすすめプログラム

江井先生の「森の工作」

ムシテックワールド ☎(89)1120
 開館 午前9時
 閉館 午後4時30分

時3月27日(土)・28日(日)
 ①11:00~11:50 ②13:00~13:50
 ③14:40~15:30

木の枝や木の葉を自由に使って組み合わせ、ペンダントやかわいいオブジェを作ります。木工用ボンドを使用するので、誰でも簡単に工作が楽しめます。



お部屋のインテリアに変身

¥1個200円
 ※電話または館内受付にてお申し込みください。

FUKUSHIMA AIRPORT情報



3月の航空ダイヤ

国	札幌(新千歳)	福島9:35→札幌11:10*	札幌15:10→福島16:45*
内線	大阪(伊丹)	福島12:55→大阪14:10	大阪7:50→福島9:05*
		福島17:15→大阪18:40*	大阪11:20→福島12:25

※3月11日(木)まで運休。3月12日(金)から再開予定。
 なお、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

守ろう、心の健康

仕事や家庭、経済面や健康面での問題など、誰もが様々なストレスを抱えています。新型コロナウイルス感染症による生活の変化も大きな要因となっています。

こんな症状が続いていませんか?
 □いつも疲れていると感じる
 □理由もないのに不安な気持ちになる
 □イライラする、怒りっぽい
 □集中力や判断力が低下している
 □何も食べたくない、食事がおいしくない
 □なかなか眠れない、夜中に何度も目が覚める
 □ストレス解消で健康に



- ▼入浴やマッサージなどでリラックスする。
- ▼おいしいものを食べて気分転換する。
- ▼環境を整えて、質の良い睡眠をとる。
- ▼一人で悩まず相談を
- ストレスを一人で抱え込んでいると、心の病気になる可能性があることがあります。「つらいな」と感じたら、一人で悩まずに専門機関などに相談しましょう。
- ▼県中保健福祉事務所 ☎024(8)7811
- ▼福島いのちの電話 ☎024(536)4343
- 健康づくり課 ☎(88)8123

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。