

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 イベント・スポーツ教室

尾瀬沼ハイキング

時6月5日(土) 午前5時30分～午後6時30分 場尾瀬沼(桧枝岐村)

市内在住・在勤の18歳以上で体力に自信がある人 定16人

申込期間 5月9日(日)～23日(日)

¥6,000円

須賀川スポーツカレッジ

時6月9日～10月27日(水曜日・全17回) 午前9時～11時30分

場須賀川アリーナ ほか

市内在住・在勤の60歳以上80歳以下で初めて参加する人 定30人

ニュースポーツの体験講座

申込期間 5月5日(水)～6月2日(水)

¥2,000円

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(電話予約不可)。

須賀川アリーナ ☎(76)8111

お話のつどい

時5月22日(土) 午前10時30分

場岩瀬図書館

絵本の読み聞かせ、手遊びなど

テーマ 「でた！」

岩瀬図書館 ☎(65)3549

アリーナ60分プログラム(6月)

ステップ運動

時6月8日(火) 午前10時～11時

講師 小野すま子さん

申込期間 5月16日(日)～6月1日(火)

体幹トレーニング

時6月16日(水) 午後7時～8時

講師 岡本優紀さん

申込期間 5月16日(日)～6月9日(水)

ヨガ

時6月24日(木) 午後7時～8時

講師 西間木恵理さん

申込期間 5月16日(日)～6月17日(木)

市内在住・在勤、在学の15歳以上の人(中学生を除く)

場須賀川アリーナ 定30人 ¥200円

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)。

須賀川アリーナ ☎(76)8111

音声情報が聞き取りにくい人に要約筆記者を派遣します

住所・氏名・用件・希望日時をFAXなどで社会福祉課にお知らせください。

※要約筆記とは、用紙やパソコンを使って音声情報を文字で伝えること

社会福祉課 ☎(88)8112

☎(88)8119

児童手当の支給

中学校卒業までの子どもを養育している人

申請時期 出生時や転入時など(申請した月の翌月分の手当から支給)

支給月額

- ▶3歳未満 15,000円
- ▶3歳以上小学校修了前 ●第1・2子 10,000円 ●第3子以降 15,000円
- ▶中学生 10,000円

▶所得制限の限度額を超えている人の子ども 5,000円

☎・☎こども課 ☎(88)8114

こども医療費助成制度(こども医療費の窓口負担無料化)

登録申請により発行された受給資格証を医療機関などで提示すれば、助成を受けることができます。

市内在住で、健康保険に加入している0歳から18歳に達する日以後の最初の3月31日までの子ども

助成対象 通院・入院時に掛かった保険診療分の一部負担金と入院時の食事代など(特定療養費、差額ベッド代、検診、予防接種などは対象外)

他登録内容に変更があったときなどは、手続きが必要です。

こども課・各市民サービスセンター

こども課 ☎(88)8114

ムシテック情報

養老館長の昆虫採集教室

時▶7月3日(土) 14:00～15:30

▶7月4日(日) ①10:00～11:30 ②14:00～15:30 小学生以上の親子

養老孟司館長と一緒に昆虫採集をしながら、採集方法や昆虫の見分け方を学びます。

申込復はがきに必要な事項を記入して郵送(右の記入例参照)

※6月3日(木)必着

定各回5グループ(定員超過のときは抽選)

〒962-0728 須賀川市虹の台100 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

この面には何も記入しないでください

〒000-0000 ①住所 ②代表者氏名(ふりがな) ③希望日時(第一希望・第二希望) ④参加人数(大人0人・子ども0人) ⑤連絡先の電話番号

ご自身(代表者)の・郵便番号・住所・氏名

FUKUSHIMA AIRPORT情報

みんなでフライト応援助成金

市内に事業所を有する企業や自営業者などが、商談、販路開発、展示会、セミナーなどで、福島空港発着の国内定期便または国内チャーター便を利用するとき

助成額 従業員1人当たり5,000円

※1回4人まで、年間3回を限度

観光交流課 ☎(88)9145

5月の航空ダイヤ			
札幌(新千歳)	福島 9:35→札幌 11:10	札幌 15:00→福島 16:30	
国内線	大阪(伊丹)	福島 8:10→大阪 9:30 ※5月1日～6日のみ運行	大阪 7:50→福島 9:00
		福島 12:55→大阪 14:05	大阪 11:20→福島 12:25
		福島 17:10→大阪 18:30	大阪 16:50→福島 17:55
		福島 18:25→大阪 19:35	大阪 19:20→福島 20:30 ※5月1日～5日のみ運行

※ダイヤは変更になることがあります。ご利用の際は、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

いきいき水中ウォーク教室

運動不足を感じている人、膝や腰の痛みで陸上での運動が難しい人など、ぜひご参加ください。

時6月2日～7月21日(水曜日・全8回) 午後1時30分～4時

場いわせ悠久の里(いわせ保健センター)

おむね40～74歳の人

定15人

プールでの水中ウォーキング、筋力アップ運動 ほか

¥1回200円(プール使用料)

※5月6日(木)から受け付け開始

健康づくり課 ☎(88)8123

地域リハビリテーション活動支援事業(専門職派遣事業)

住み慣れた地域でいつまでも元気に過ごすために、65歳以上の人が集う活動の場(老人クラブや通いの場)や介護保険関連事業所などに専門職を派遣し、介護予防の取り組みをサポートします。

派遣する時間帯 午前9時～午後4時の間で1時間から1時間半程度

派遣する専門職 理学療法士、歯科衛生士、管理栄養士

派遣を希望する日の1カ月前までに、長寿福祉課に電話で相談の上、実施日の調整後に申請書を提出してください。

長寿福祉課 ☎(94)2162

検診を受けましょう

乳がん検診

時6月1日(火)～12月10日(金)

▶昨年度までに登録している40歳以上の偶数年齢の女性(5月中旬に受診録を郵送します)

▶本年度初めて登録する40歳以上の女性(登録は健康づくり課に連絡)

マンモグラフィ(乳房エックス線撮影)による検査 ¥300円

子宮がん検診

時6月1日(火)～令和4年1月31日(月)

▶昨年度までに登録している20歳以上の偶数年齢の女性(5月中旬に受診券を郵送します)

▶本年度初めて登録する20歳以上の女性(登録は健康づくり課に連絡)

子宮頸部(入口)の細胞診 ¥800円

※昨年度に、乳がん検診・子宮がん検診を受診できなかった人は、奇数年齢でも受診できます。

シニアリーダー研修会受講生の募集

時5月26日(水)、6月2日(水)、7月7日(水)、7月13日(火)、8月4日(水)、8月18日(水)

場tette、市民の森

高校1・2年生(市内在住または須賀川・岩瀬管内の高校に通学している人)

レクリエーション研修、バルーンアート体験、子どもへの関わり方など

定20人 締5月17日(月)

生涯学習スポーツ課 ☎(88)9171

骨粗しょう症検診

時6月1日(火)～11月30日(火)

令和4年3月31日までに40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳になる女性(5月中旬に受診券を郵送します)

※妊娠中やその可能性がある人、既に骨粗しょう症の診断または治療を受けている人は対象外

検査方法 DXA法(手首の骨にエックス線を照射)またはDIP法(左手のエックス線撮影)

¥500円

いずれも70歳以上の人、生活保護世帯の人は無料。65～69歳で後期高齢者医療制度の被保険者は、被保険者証を提示すれば無料

受診案内に記載の市指定医療機関

健康づくり課 ☎(88)8122

いつまでもお元気で ～百歳賀寿～

八木沼 サクさん (志茂・大正10年4月14日生まれ)

黒澤 ハナさん (吉美根・大正10年4月20日生まれ)

すこやか通信

すこやか通信

を「存じますか?」

COOPD(慢性閉塞性肺疾患)

COOPDとは、空気中の有害な物質を吸い込むことで、空気の通り道である気道や肺胞(肺にある小さな袋)に炎症が生じる病気です。

COOPDの症状

- ▼長引く咳や痰
- ▼動作時の息切れ

COOPDの原因

主な原因は、たばこの煙であり、患者の9割以上は喫煙者と言われています。肺の機能は一度ダメージを受けると元には戻らないため、禁煙に取り組むことが重要です。

禁煙の方法

禁煙外来の利用

自分で禁煙に取り組んだ人に比べ、成功率が高く、7～8割の人が禁煙につながっています。

世界禁煙デー

世界保健機関(WHO)は毎年5月31日を「世界禁煙デー」、厚生労働省では5月31日から6月6日までを「禁煙週間」と定めています。この機会にぜひ禁煙に取り組みましょう。

健康づくり課 ☎(88)8123

薬局で相談

禁煙補助薬の相談や購入ができます。

喫煙したくなったら

水分摂取や歯を磨く、体を動かすなどの気分転換をしましょう。