

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。

## アリーナ60分プログラム(8月)

### ステップ運動

日時 8月17日(火) 午前10時～11時  
講師 小野すま子さん

申込期間 7月18日(日)～8月9日(月)

### 体幹トレーニング

日時 8月18日(水) 午後7時～8時  
講師 岡本優紀さん

申込期間 7月18日(日)～8月11日(水)

### エアロビクス

日時 8月25日(水) 午後7時～8時  
講師 矢吹千春さん

申込期間 7月18日(日)～8月18日(水)

場 須賀川アリーナ ¥200円

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 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)。

問 須賀川アリーナ ☎(76)8111

## 岩瀬図書館 「夏休みにおすすめの本」展

日時 7月21日(水)～8月24日(火)

対 幼児・小学生・中学生・高校生に分け、夏休みに読んでほしい本を本の解説書と一緒に貸し出します。

問 岩瀬図書館 ☎(65)3549

## ボディメイククラス

日時 8月24日～9月14日(火曜日・全4回) 午後7時～8時30分

場 須賀川アリーナ

対 市内在住または在勤の18歳以上の人(高校生を除く) 定30人

回 週1回、有酸素運動で減量を目指します。 ¥500円

講師 大河原里美さん

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(電話予約不可)。

申込期間 7月25日(日)～8月17日(火)

問 須賀川アリーナ ☎(76)8111

## 寝具クリーニングサービス

対 市内在住の65歳以上の在宅高齢者で、寝たぎりの人や寝具の衛生管理が困難な一人暮らしの人など

回 委託業者が希望者宅で、日常的に使用している寝具(掛布団・敷布団から2枚以内、毛布2枚以内の合計4枚まで)を預かり、丸洗い・乾燥後にお届けします。

実施期間 8～10月予定

申 各地区の担当民生委員

※地区により締切日が異なります。

問 長寿福祉課 ☎(88)8116

## 重度心身障がい者医療費受給者証の更新

受給者証の有効期限は7月31日(土)です。新しい受給者証は、受給資格が認められる人に7月下旬に郵送します。

※医療保険や医療費の振込金融機関に変更がある人は、社会福祉課、長沼・岩瀬各市民サービスセンターに届け出をしてください。

問 社会福祉課 ☎(88)8112

## 各種更新手続きを忘れずに

### 児童手当

6月以降の児童手当・特例給付を引き続き受給するには、現況届の提出が必要です。

6月上旬に郵送した現況届をまだ提出していない人は、至急こども課に提出してください。

### 児童扶養手当・ひとり親家庭医療費受給資格

対象者には、7月末に現況届の案内を郵送します。必要書類と併せてこども課に直接お持ちください。

期間 8月2日(月)～31日(火)

※8月15日(日)・29日(日)に臨時窓口を設置します。

問 こども課 ☎(88)8114

## ムシテック情報



**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

### 夏が来た！ ムシテックで楽しむ 夏のプログラム！

古川先生の「小石で作る魚アート」

日時 7月24日(土)・25日(日)

①10:00～12:00  
②13:30～15:30

対 小学校低学年以上向き(保護者同伴)

回 小石に色を付け、かわいい魚のマグネットとメモボードを作ります。


¥1セット600円

申 電話または館内受付でお申し込みください。



いろんな魚が泳いでる！

## FUKUSHIMA AIRPORT情報



7月の航空ダイヤ			
国	札幌(新千歳)	福島14:55→札幌16:15*	札幌13:05→福島14:25*
	内線	大阪(伊丹)	福島12:55→大阪14:05
			福島18:25→大阪19:35

※7月16日(金)～10月30日(土)の運航  
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

### みどりの講座～夏を涼しく過ごす鉢づくり～

日時 7月23日(金) 午後1時30分～3時30分

場 緑のスポーツエリア「21世紀建設館」 定15人

内 暑い夏を涼しく過ごす草花の寄せ植え体験を行います。

講師 樹木医・鈴木俊行さん ¥2,500円

申・問 福島空港公園事務所 ☎(89)1766

## ねたきり等高齢者介護者激励金

回 次のいずれかに該当する65歳以上の人を、自宅で6カ月以上継続して介護している人(要介護者と介護者が、共に6カ月以上本市に住所があり、生計が同一であること)

※本年度、家族介護慰労金を受給した人を除く

▶介護保険の要介護認定が3～5、またはそれに相当すると判断された人

▶認知症で、徘徊などの問題行動がある人

支給額 年額3万円(要介護者1人当たり)


申 申請書(長寿福祉課に設置または市ホームページからダウンロード)

に必要事項を記入の上、通帳の写しと各地区の担当民生委員の証明を添えて、長寿福祉課または長沼・岩瀬各市民サービスセンターに申請してください。

締 7月30日(金)

問 長寿福祉課 ☎(88)8116

いつまでもお元気で  
～百歳賀寿～



**常松 トクヨさん**  
(保土原・大正10年6月25日生まれ)

## 放射線の個人線量計の貸し出し

不安の解消や健康管理につなげるため、個人線量測定を行いましょう。

回 市内在住で測定を希望する人

測定方法 ガラスバッジ式の個人線量計を約2カ月間着用します。

測定期間 10月1日(金)～12月1日(水)

申 申込書(健康づくり課、長沼・岩瀬各市民サービスセンターに設置または市ホームページからダウンロード)に必要事項を記入の上、健康づくり課にお申し込みください。

締 8月20日(金)

回 電子線量計の貸し出しも随時行っています。希望する人は、健康づくり課にお申し込みください。

問 健康づくり課 ☎(88)8122

## 肝炎ウイルス検診

検診期限 令和4年1月31日(月)

回 ▶40歳の人

▶41歳以上で、これまでに検診を受けていない人

※年齢は令和4年3月31日時点

回 血液検査 ¥300円

申 集団健診会場または市指定医療機関

回 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

問 健康づくり課 ☎(88)8122

## 食生活ジャンプアップ講習会(食生活改善推進員養成講習会)

回	日時	内容
1	8月10日(火) 10:00～12:00	開講式 須賀川市の現状 食品衛生(手洗い実習)
2	8月25日(水) 10:00～13:30	バランスのよい食事 調理実習(食中毒予防の調理方法)
3	9月7日(火) 10:00～12:00	食品成分表でのカロリー計算 食事の組み合わせ方
4	10月5日(火) 10:00～13:30	年代別の食育 調理実習(高齢者の食事)
5	10月19日(火) 10:00～12:00	家庭でできる体操(インストラクターの実技)
6	11月9日(火) 10:00～13:30	病気別食事のポイント 調理実習(肥満予防の食事)
7	11月24日(水) 10:00～12:00	健康な歯は健康な体へ (歯科衛生士の講話)
8	12月7日(火) 10:00～13:30	食生活改善推進員とは 調理実習(減塩の食事)
9	12月21日(火) 10:00～12:00	ボランティアについて 閉講式

場 市保健センター

回 市内在住の70歳以下で、健康や食生活に関心のある人や、食生活改善推進員活動に関心のある人

締 7月20日(火)

回 規定の時間を学習すると修了証が発行され、食生活改善推進員として活動できます。

申・問 健康づくり課 ☎(88)8123

## すこやか通信

### 熱中症の多発時期です

熱中症は7月～8月に多く発症し、気温だけでなく、湿度が高い・日差しが強い・風が弱いなどの環境でも起こりやすくなります。

また、屋内でも起こることがあり、子どもや高齢者、体調不良の人などは特に注意が必要です。

**熱中症を予防するには**

- 暑さを避ける**  
涼しい服装をして、日傘や帽子を活用し、少しでも体調に異変を感じたら、速やかに涼しい場所へ移動することが大切です。屋内では、風通しをよくし、温度と湿度をこまめに測りましょう。
- こまめに水分補給**  
喉の渇きを感じなくても1日当たり1.2リットルを目安にこまめに水分をとりましょう。
- マスクは適切に利用**  
マスクを着けると熱が逃げにくく、気付かないうちに脱水になることがあります。屋外で人と離れているときは、マスクを外しましょう。

**日頃の体調管理が大事**  
日頃から健康チェックを行い、体調が悪い時には無理をせずに外出を控え、自宅の涼しい場所へ過ごしましょう。

これからますます気温が高くなる季節ですが、お互いに声を掛け合いながら健康管理を行い、熱中症を予防しましょう。

**健康づくり課**  
☎(88)8123

### 熱中症から体を守ろう

熱中症は体温の上昇と調整機能のバランスが崩れた状態であり、体にどんな熱がたまってしまつと死に至る可能性がある病気です。