

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(12月)

ステップ運動
時12月9日(木) 午後7時~8時
講師 小野すま子さん
申込期間 11月14日(日)~12月2日(木)
体幹トレーニング
時12月15日(水) 午後7時~8時
講師 岡本優紀さん
申込期間 11月14日(日)~12月8日(水)
ヨガ
時12月23日(木) 午後7時~8時
講師 西間木恵理さん
申込期間 11月14日(日)~12月16日(木)

場須賀川アリーナ
 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 料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

晩秋の風物詩「牡丹焚火」

天寿を全うした牡丹の枯れ枝を焚いて供養します。夕闇の中にかすかな香りを漂わせながら燃え上がる炎は、余情的な雰囲気醸し出します。牡丹の枯れ枝がありましたら、お持ちの上ご参加ください。

時11月20日(土) 午後4時30分
 場須賀川牡丹園
 当日は、牡丹焚火講演会(午後2時)と俳句大会(投句のみ)を行います。詳しくは、市ホームページをご覧ください。
 ※感染症対策のため、当日は手指の消毒やマスクの着用、氏名など連絡先の記載をお願いします。
 文化振興課 ☎(88)9172
 風流のはじめ館 ☎(72)1212

11月21日(日)は ぶくしま駅伝を応援しよう!

ラジオやテレビの放送を通して応援しましょう。
 スタート 午前7時40分(しらかわカタールススポーツパーク陸上競技場)
 須賀川中継所通過 午前9時20分頃(市役所内)
 ゴール 午後0時40分頃(県庁前)
 生涯学習スポーツ課 ☎(88)9174

岩瀬図書館

お話のつどい
 時11月20日(土) 午前10時30分
 絵本の読み聞かせや手遊びなど
 テーマ 「ぎょぎょ魚」
お母さんと赤ちゃんのためのお話のへや
 時12月1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

すかがわ新春の集い

「すかがわ新春の集い」は、新型コロナウイルス感染症の状況を踏まえ、開催の可否を含め、検討しています。
 開催方針については、11月中旬に市ホームページや市公式LINEなどでお知らせします。
 秘書広報課 ☎(88)9118

北海道の観光と物産展

時11月19日(金)~23日(火)
 午前10時~午後4時
 場福島空港ターミナルビル1階特設会場
 福島空港ビル ☎0247(57)1511

いつまでもお元気で
 ~百歳賀寿~
 いのこし 猪越カオルさん
 (仁井田・大正10年9月22日生まれ)

ムシテック情報

11月のおすすめプログラム 「フィールド大冒険！」

時11月13日(土)・14日(日)
 ①10:00~11:30 ②14:00~15:30
 対幼児以上(小学生以下保護者同伴)
 場ムシテックワールド周辺のフィールドを大冒険します。冒険地図を手に、家族で協力してミッション達成を目指しましょう!
 ※雨天時は昔遊び(屋内)
 電話でお申し込みください。

自然の中を探検しよう!

FUKUSHIMA AIRPORT 情報

11月の航空ダイヤ		
札幌(新千歳)	福島 9:35→札幌 11:10	札幌 13:05→福島 14:30 ※1日~5日、17日、18日は運休
	福島 15:00→札幌 16:20 ※1日~5日、17日、18日は運休	札幌 15:05→福島 16:40
国内線 大阪(伊丹)	福島 8:05→大阪 9:20	大阪 7:50→福島 8:55
	福島 12:55→大阪 14:10	大阪 11:20→福島 12:25
	福島 17:15→大阪 18:35	大阪 16:50→福島 17:55
	福島 18:25→大阪 19:40	大阪 19:20→福島 20:25

※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
 ●札幌・大阪(IBEX) ☎0570(057)489

食品ロス削減講座

時11月20日(土) 午後2時~4時(開場 午後1時40分)
 場tette1階「たいまつホール」
 定60人
 冷蔵庫収納セミナー
 講師 福田かずみさん(食品ロス削減アドバイザー・冷蔵庫収納家)
 11月12日(金)までにtette1階「tetteオフィス」☎(73)4407に電話または直接お申し込みください。
 環境課 ☎(88)9130



11月は児童虐待防止推進月間

児童虐待の相談対応件数は年々増加し、全国にある児童相談所での令和2年度の対応件数は約20万5,000件で過去最多を更新しました。児童虐待は、社会全体で解決しなければならない問題です。
 子育てに対する不安を感じたときや、虐待を受けたと思われる子どもを見つけたときは、ためらわずにご相談ください。
児童相談所全国共通ダイヤル(24時間365日対応) ☎189(いちはやく)
家庭児童相談室・児童虐待防止相談室(こども課内) ☎(88)8115

各種検診を受けましょう

骨粗しょう症検診
 対40・45・50・55・60・65・70歳の女性
 ※対象者には、5月中旬に受診券(はがき)を郵送しています。5月以降に転入した人や案内はがきを紛失した人は、健康づくり課にご連絡ください。
 受診期限 11月30日(火)
 料500円

胃がん集団検診
 対50歳以上の偶数年齢の人
 ※事前に登録と予約が必要です。
 胃部エックス線間接撮影(バリウムを飲みます)
 料500円

●胃がん集団検診日程

実施日	受付時間	会場
11月	26日(金)	ふれあいセンター
	30日(火)	
12月	1日(水)	須賀川アリーナ
	2日(木)	
	3日(金)	

乳がん検診
 対40歳以上の偶数年齢の女性
 ※事前に登録が必要です。また、昭和55年4月2日から昭和56年4月1日までに生まれた人には、無料クーポン券を郵送しています(受診期限後は使用できません)。
 受診期限 12月10日(金)
 料300円

子宮がん集団検診
 対20歳以上の偶数年齢の女性
 ※事前に登録と予約が必要です。
 子宮頸部(入口)の細胞診
 料500円

●子宮がん集団検診日程

実施日	受付時間	会場
12月	10日(金)	須賀川アリーナ
	16日(木)	
21日(火)	9:00~10:30	須賀川アリーナ
	13:00~14:00	

他▶各検診とも70歳以上の人、生活保護世帯の人、65~69歳の後期高齢者医療被保険者(保険証の提示が必要)は無料
 ▶年齢は全て令和4年3月31日現在
 ▶実施医療機関など詳しくは、健康づくり課にお問い合わせください。
 申・問健康づくり課 ☎(88)8122

すこやか通信

11月は「乳幼児突然死症候群」対策強化月間です

睡眠中に赤ちゃんが死亡する原因の1つに、乳幼児突然死症候群(SIDS)という病気があります。

令和元年には全国で78人の乳幼児がSIDSで亡くなっており、乳児期の死亡原因の第4位となっています。

SIDSって?
 何の予兆や既往歴もないのに睡眠中に乳幼児が死に至る原因不明の病気で、おおよそ生後6000人から7000人に1人と推定され、生後2カ月から6カ月にかけて多く発症します。

予防方法は?
 次の3つのポイントを守ることで、発症率が低くなるというデータがあります。
 ①1歳までは、あおむけに寝かせる
 うつぶせ、あおむけのどちらでも発症しますが、うつ伏せの方が、発症率が低いです。

健康づくり課 ☎(88)8123

また、受動喫煙も影響するため、妊婦や赤ちゃんのそばで喫煙することはやめましょう。

②できるだけ母乳で育てる
 母乳で育てると発症率が低いことが分かっています。

③たばこをやめる
 たばこは大きな危険因子です。妊娠中の喫煙はおなかの赤ちゃんの体重が増えにくくなるほか、呼吸中枢にもよくない影響があります。

また、睡眠中の窒息事故の予防にもつながります。