

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(3月)

体幹トレーニング

時3月9日(水) 午後7時~8時
講師 岡本優紀さん

申込期間 2月13日(日)~3月2日(水)

体幹トレーニング

時3月15日(火) 午後7時~8時
講師 大河原里美さん

申込期間 2月13日(日)~3月8日(火)

エアロビクス

時3月23日(水) 午後7時~8時
講師 矢吹千春さん

申込期間 2月13日(日)~3月16日(水)

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

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

献血にご協力を

時2月13日(日) 午前10時~午後4時

場イオンタウン須賀川(古河105)

健康づくり課 ☎(88)8123

岩瀬図書館

お母さんと赤ちゃんのためのお話のへや

時2月16日(水)、3月2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

お話のつどい

時2月19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 「ゆきとこおりのせかい」

岩瀬図書館 ☎(65)3549

ロボット制作教室

時3月13日(日) 午前9時30分~午後3時

場tette4階「ルーム4-2」

小学5年生~中学3年生(小学生は保護者同伴) 定8人

部品組み立てやはんだ付け、完成ロボットの動作確認

講師 福島大学教授・高橋隆行さん

¥2,000円(材料代)

ホームページからお申し込みください。

郡山地域ニューメディア・コミュニティ事業推進協議会 ☎024(947)4400

郡山地域ニューメディア・コミュニティ事業推進協議会 ☎024(947)4400

就学援助制度のご利用を

小・中・義務教育学校への就学が経済的に困難な児童・生徒の保護者に、費用の一部を援助します。

学用品費、通学用品費(第1学年を除く)、新入学児童・生徒の学用品費など(入学前に支給を受けた人を除く)、校外活動費、修学旅行費、給食費、生徒会費、PTA会費、クラブ活動費など

※認定には所得基準があり、世帯の収入や家庭の状況などを基に、毎年度判定します。

令和4年度分の申請 通学する学校を通して申請してください。

詳しくは、学校教育課または各学校にお問い合わせください。

学校教育課 ☎(88)9168

東日本大震災犠牲者の追悼

3月11日(金)に、東日本大震災発生から11年を迎えます。

震災で犠牲となられた方々に哀悼の意をささげるため、防災行政無線でお知らせをします。黙とうをささげられますようお願いいたします。

時3月11日(金) 午後2時46分

社会福祉課 ☎(88)8111

ムシテック情報

ムシテック20周年特別企画!

「養老館長特別展」

虫で遊ぶ~養老館長の虫目線~

時2月26日(土)~4月5日(火)
9:30~16:00

※換気・消毒のため10分ほど閉場する時間があります。

館長秘蔵の標本展示や、養老研究所の一部を再現したコーナー、海外での昆虫採集の様子などが見られます。

虫たちと楽しく付き合ってきた養老館長の目線で、虫の世界を楽しみ、自然との関わり方を改めて考えてみませんか。

また、缶バッジ作りなどの楽しいワークショップも開催します(一部有料)。

※別途入館料が掛かります。



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



養老館長の長年の研究をご覧ください

FUKUSHIMA AIRPORT情報

2月の航空ダイヤ

国	線	出発	到着	出発	到着		
国内線	札幌(新千歳)	福島	9:35→札幌	11:10	札幌	15:05→福島	16:40
		福島	8:05→大阪	9:20	大阪	7:50→福島	8:55
	大阪(伊丹)	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
●大阪(IBEX) ☎0570(057)489

福島県アレルギー市民講座をYouTubeで配信

視聴可能期間 2月17日(木)午前9時~28日(月)午後5時

詳しくは県ホームページをご覧ください。

福島県アレルギー市民講座 検索

県健康づくり推進課 ☎024(521)7640

公的年金などの源泉徴収票を郵送

源泉徴収票を1月中旬に郵送しました。確定申告の際に必要なになりますので、大切に保管してください。

令和3年中に厚生年金、国民年金などの公的年金を受給した人

※障害年金や遺族年金は、所得税の非課税対象のため郵送されません。

問い合わせ先 ねんきんダイヤル ☎0570(05)1165

※050で始まる電話から掛けるときは、☎03(6700)1165

受付時間 ●月曜日 午前8時30分~午後7時 ●火~金曜日 午前8時30分~午後5時15分 ●第2土曜日 午前9時30分~午後4時

郡山年金事務所 ☎024(932)3434

高齢者支援に活用 明るい長寿社会を築く市民基金

市民の皆さんの寄付などを積み立てた「明るい長寿社会を築く市民基金」は、次の高齢者支援事業の財源の一部として活用しています。

▶ねたきり等高齢者介護者励金支給事業

▶はり・きゅう・マッサージ等治療費助成事業

▶訪問理美容サービス事業

他寄付の申し込みは、長寿福祉課にお問い合わせください。

郡山年金事務所 ☎024(932)3434

長寿福祉課 ☎(88)8116

社会保険料の控除証明書を郵送

国民年金保険料は、全額が社会保険料控除の対象(令和3年1月1日から12月31日までの納付分が該当)になります。控除を受けるには、控除証明書の添付が必要です。

令和3年1月1日から9月30日までに納付した人 令和3年10月下旬に郵送

令和3年10月1日以降に初めて納付した人 2月上旬に郵送

※家族の国民年金保険料を納付したときも、申告者本人の社会保険料控除に加えることができます。

問い合わせ先 ねんきん加入者ダイヤル ☎0570(003)004

※050で始まる電話から掛けるときは、☎03(6630)2525

受付時間 ●月~金曜日 午前8時30分~午後7時 ●第2土曜日 午前9時30分~午後4時

郡山年金事務所 ☎024(932)3434

ねたきり等高齢者介護者励金

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、本励金または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、徘徊などがある人

支給額 年額3万円(要介護者1人当たり)

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)に必要な事項を記入の上、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。

2月28日(月)

本励金は「明るい長寿社会を築く市民基金」を活用し、支給しています。

長寿福祉課 ☎(88)8116

3月1日~7日は「春季全国火災予防運動」期間

おうち時間 家族で点検 火の始末

春は空気が乾燥し、風が強いなど、枯草焼却による火災が発生する季節です。火災のほとんどは「風が無かったから大丈夫だと思った」「一気に燃やしすぎた」「消えたと思いきや家に帰った」など、ちょっとした油断が招いています。

大切な人や物を失ってから後悔することがないように「火の用心」をお願いします。

須賀川消防署 ☎(76)3197



すこやか通信

早目の対策を! スギ花粉症

もうすぐ花粉症の季節がやってきます。花粉症で悩んでいる人は日本人の約4人に1人で、花粉症ではない人も、ある日突然発症することがあります。

原因 花粉症はアレルギーの病気の一種です。体内に侵入した有害なものを攻撃して体を守る免疫の仕組みが花粉に過剰に反応することで、アレルギー反応が現れます。

症状 くしゃみ、鼻水、鼻詰まり、目のかゆみが代表的な症状です。風邪との違いは、2週間以上症状が続くことです。

症状が持続することで集中力が低下したり、眠れなくなったりと心身に影響が表れます。

対策や治療 外出時はマスクや眼鏡を着ける、家に戻ったら衣服に付いた花粉を落とすして手洗い・うがいをし、鼻をかむなど、花粉を体内に取り込まないことが大切です。また、洗濯物を部屋干しにするのも効果的です。

治療として、症状を和らげる対症療法のほか、アレルギー免疫療法というスギ花粉エキスを舌の下に滴下する根治療法もあります。自分に合った対策は何か、専門医に相談してみましょう。

今シーズンの花粉飛散量は、例年よりやや多い予測となっています。早目に対策をとって花粉症に備えましょう。

健康づくり課 ☎(88)8123

