

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。

岩瀬図書館

新春「本の福袋」
 時1月4日(水)～31日(火)
 函図書館員おすすめの本の貸し出し
お話のつどい
 時1月21日(土) 午前10時30分
 函絵本の読み聞かせや手遊びなど
 テーマ えとのおはなし「うさぎ」
 岩瀬図書館☎(65)3549

図書特別整理による休館


岩瀬図書館 2月1日(水)～10日(金)
 長沼図書館 2月14日(火)～19日(日)
 ※休館中の本の返却は、返却ポスト
 にお願ひします。
 岩瀬図書館☎(65)3549
 長沼図書館☎(67)2138

初心者ための手話コーナー

●つながるコミュニケーション⑦

木曜日・木


親指と人差し指を開き、
 上へ上げながら間を広げる(木の幹を表す)




(一社)福島県聴覚障害者協会
 「ろう者との対話のために」より

アリーナ60分・90分プログラム(2月)

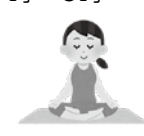
ステップ運動(60分)
 時2月7日(火) 午前10～11時
 場須賀川アリーナ
 定20人
 講師 小野すま子さん
 申込期間 1月15日(日)～31日(火)



太極拳(90分)
 時2月14日(火)
 午前10時～11時30分
 場市武道館
 定30人
 講師 湯田ヨシ子さん
 申込期間 1月15日(日)～2月7日(火)




ヨガ(60分)
 時2月22日(水) 午後7時～8時
 場須賀川アリーナ
 定20人
 講師 西間木恵理さん
 申込期間 1月15日(日)～2月15日(水)



函市内在住または在勤、在学の15歳以上の人(中学生を除く)
 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35回ラバーバレーボール大会 in須賀川

時3月5日(日) 午前9時
 場市民スポーツ会館、西袋地域体育館
 函ラバーバレーボール(男女混合6人)
 申▶月～金曜日 生涯学習スポーツ課
 ▶土・日曜日、祝日 須賀川アリーナ
 ※午前8時30分～午後5時
 申込期間 1月10日(火)～2月3日(金)
 ¥1,500円
 岩瀬図書館☎(88)9174



ラバーボール大会

須賀川地方広域消防組合 イメージキャラクターの愛称を募集しています!

応募方法 応募用紙(提出先に設置または組合ホームページからダウンロード)に必要事項を記入の上、組合管内の消防署、分署または分遺所に提出(FAX可)
 締3月7日(火)必着
 他詳しくは、組合ホームページをご覧ください。
 岩瀬図書館☎(76)3114
 岩瀬図書館☎(76)3148




須賀川地方広域消防組合ホームページ

ムシテック情報

好きな色を塗って作ろう
「モザイクパズル」
 時1月21日(土)・22日(日)
 ①午前10時～11時30分
 ②午後2時～3時30分
 函幼児以上(小学生以下は保護者同伴)
 函1cm四方の木製のモザイクブロックを組み合わせて、立体的なパズルを作ります。好きな色を塗って、カラフルなパズルを楽しく完成させましょう。
 ▶小セット 100円
 ▶大セット 200円
 ※別途入館料が掛かります。



大セットは少し難しいよ!

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

FUKUSHIMA AIRPORT情報


1月の航空ダイヤ

国内線	札幌(新千歳)	福島 9:25→札幌 11:00	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 13:05→大阪 14:20	大阪 11:30→福島 12:35
		福島 17:15→大阪 18:40	大阪 16:45→福島 17:50
		福島 18:20→大阪 19:35	大阪 19:15→福島 20:20

※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

みどりの講座～バラを楽しむ～

時1月20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(事前申込) ¥300円
 函バラの冬せん定など、基本的な育て方を学びます。
 講師 ローズガーデン学習指導員・河野悦子さん
 岩瀬図書館☎(89)1766



公立岩瀬病院で電子処方箋の運用スタート

電子処方箋とは、紙で発行していた処方箋を電子化したものです。
電子処方箋のメリット
 ▶医師・歯科医師・薬剤師が電子処方箋で患者の薬の情報を参照することで、同じ成分の薬の重複を避けたり、良くない薬の飲み合わせを防いだりすることができる
 ▶患者が薬局に行く前に医療機関が処方箋情報を送り、連絡することで、薬局では薬を事前に準備することができる
電子処方箋の利用方法 電子処方箋を希望することを窓口でお伝えください。
 他現在、電子処方箋に対応できる医療機関や薬局が限られていますので、詳しくは公立岩瀬病院にお問い合わせください。
 岩瀬図書館☎(75)3111

12月市議会定例会を開催

12月市議会定例会は、令和4年12月1日から22日までの22日間の会期で開かれました。この議会には、市第9次総合計画の策定や一般会計補正予算など議案25件を提出し、審議されました。
 岩瀬図書館☎(88)9120

健康づくり課

健康を損なわない飲酒量
 適度な飲酒量は、1日当たり純アルコール量で20グラム以下(ビール中酒は約150ml)です。
 意が必要で、飲酒量が多い人は、肝臓のほかに、食事と一緒に飲酒してお腹を満たし、飲酒量を減らすことや、ノンアルコール飲料を飲む、飲酒以外のストレス発散方法を探すなどの対策があります。自分の飲酒量を振り返り、節酒から始めてみましょう。
 正しい知識を身に付け、飲酒を楽しみましょう。
 岩瀬図書館☎(88)8123

がん検診などの受診期限は1月31日(火)

函胃がん・子宮がん・肺がん・大腸がん・前立腺がん・結核・肝炎ウイルスの各検診
 ※子宮がん検診無料クーポン券の利用期限も1月31日(火)までです。
 岩瀬図書館☎(88)8122


献血にご協力を
 時1月15日(日)
 午前10時～午後4時
 場イオンタウン須賀川(古河105)
 岩瀬図書館☎(88)8125

2月1日はフレイルの日

フレイルとは、加齢とともに、体や心の働き、社会とのつながりが弱くなった状態のことです。早目に気付いて対策しましょう。
身体活動 運動は、筋力向上のほか、食欲や心の健康にも良い影響があります。日常生活で続けられる運動を無理なく行いましょう。
食事 食品をバランス良く食べましょう。おいしい食事には口の健康が大切です。歯磨きや口腔ケアも忘れずに行いましょう。
社会参加 地域に出て人とつながり、生きがいや楽しみを持ちましょう。
 岩瀬図書館☎(94)2162

要介護認定者の各種控除証明書

所得申告のときに次の証明書を提示すると、各控除を受けられます。必要な人は長寿福祉課に申請してください。
おむつ代医療費控除確認書
 おむつ代の医療費控除を受けるのが2年目以降の人(1年目の人は、医師が発行する証明書が必要)に交付
 ※尿失禁があっても、介護認定時の主治医意見書に記載がない、または寝たきり度が基準に満たないときは交付できません。
障害者控除対象者認定書
 次の全ての要件を満たす人に交付
 ▶満65歳以上で、介護保険の要介護または要支援認定を受けている人
 ▶介護保険の認定調査票や主治医意見書で、日常生活自立度の判定が一定基準以上の人
 ▶身体障害者手帳などを持っていない人
 ※要介護・要支援認定を受けていても対象にならないときがあります。
申請に必要な物 介護保険被保険者証または要介護認定・要支援認定等結果通知書
 ※各証明書の発行には約1週間掛かります。
 岩瀬図書館☎(88)8117



すこやか通信

心掛けましょう
適正飲酒を

年末年始は飲酒の機会が増える季節です。また、コロナ禍のストレスを飲酒で発散している人もいます。この機会に飲酒について考えてみましょう。
酒は百薬の長
 適量の飲酒は血行を促し、ストレスや緊張を和らげるなど、病気のリスクを低くすると言われています。
 しかし、過度の飲酒は、高血圧やがんなどの生活習慣病、脳の萎縮による物忘れなど、様々な健康被害を引き起こす恐れがあります。飲酒量により毒にも薬にもなるので注意が必要で、飲酒量が多い人は、肝臓のほかに、食事と一緒に飲酒してお腹を満たし、飲酒量を減らすことや、ノンアルコール飲料を飲む、飲酒以外のストレス発散方法を探すなどの対策があります。自分の飲酒量を振り返り、節酒から始めてみましょう。
飲酒量が多い人の対策
 飲酒量が多い人は、肝臓のほかに、食事と一緒に飲酒してお腹を満たし、飲酒量を減らすことや、ノンアルコール飲料を飲む、飲酒以外のストレス発散方法を探すなどの対策があります。自分の飲酒量を振り返り、節酒から始めてみましょう。
 正しい知識を身に付け、飲酒を楽しみましょう。
 岩瀬図書館☎(88)8123

