

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・90分プログラム (3月)

ステップ運動(60分)
 時3月7日(火) 午前10時～11時
 場須賀川アリーナ1階「会議室」
 定20人
 講師 小野すま子さん
 申込期間 2月12日(日)～28日(火)

ヨガ(60分)
 時3月22日(水) 午後7時～8時
 場須賀川アリーナ1階「会議室」
 定20人
 講師 西間木恵理さん
 申込期間 2月12日(日)～3月15日(水)

バレトン(90分)
 時3月25日(土) 午前10時～11時30分
 場市民スポーツ会館
 定35人
 講師 田中俊也さん
 申込期間 2月12日(日)～3月18日(土)

市内在住または在勤、在学の15歳以上の人(中学生を除く) ¥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

体育施設の使用休止

災害復旧工事のため次の2施設が使用休止となります。

須賀川アリーナ(メインアリーナ)
 休止期間 2月13日(月)～3月22日(水)
 ※メインアリーナ以外は通常使用可

西袋地域体育館
 休止期間 2月6日(月)～3月3日(金)
 生涯学習スポーツ課 ☎(88)9174

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、次の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5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

岩瀬図書館

ちいさなおはなしのへや
 時2月15日(水)、3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

おはなしのつどい
 時2月18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

国内に住む外国人の公的年金制度

日本国内に住む20歳以上60歳未満(厚生年金保険は70歳未満)の全ての人、国籍を問わず、日本の公的年金制度(国民年金または厚生年金保険のどちらか)に加入することとなっています。

厚生年金保険に加入していない自営業者や学生などは、国民年金第1号被保険者に該当しますので、市役所での届出が必要です。
 保険年金課 ☎(88)9137

社会保険料の控除証明書を郵送

令和4年1月1日から12月31日までに納付した国民年金保険料は、全額が社会保険料控除の対象になります。控除を受けるには、控除証明書の添付が必要です。

令和4年1月1日から9月30日までに納付した人 令和4年11月上旬に郵送済
 令和4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。家族宛ての控除証明書を添付の上、申告してください。

問い合わせ 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

後期高齢者医療「医療費のお知らせ」を郵送

県後期高齢者医療広域連合では、自身の医療費や健康に関する理解を深めるため、病院などで診療を受けた日数(回数)や医療費などを記載した「医療費のお知らせ」を毎年1回郵送しています。

今年度は2月下旬から順次発送しますので、不明な点や誤りがあったときは、県後期高齢者医療広域連合にお問い合わせください。
 県後期高齢者医療広域連合 ☎024(528)9025

高齢者支援に活用します「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。

- はり・きゆう・マッサージ等治療費助成事業
- 訪問理美容サービス事業
- ねたきり等高齢者介護者励励金支給事業
- 介護用品支給事業

寄付の申し込みは、長寿福祉課にお問い合わせください。
 長寿福祉課 ☎(88)8116

ねたきり等高齢者介護者励励金

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(火)
 本励励金は「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

献血にご協力を

2月12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)8125

ムシテック情報

ムシテック特別企画展 「すごいぞ!ふくしま展」
 ～須賀川市・鏡石町・天栄村編～

2月25日(土)～4月5日(水) 9:30～16:00
 ※換気・消毒のため10分程閉場する時間があります。

県内には、日本国内や世界で活躍する「すごい!」企業がたくさんあります。それぞれどんな仕事を究めて、どんな活躍をしているのか。第1回目は須賀川市・鏡石町・天栄村の7社をパネルや製品の模型などの展示で紹介いたします。

紹介する企業の一例(SUS株式会社)

FUKUSHIMA AIRPORT情報

2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
	大阪(伊丹)	福島 8:05→大阪 9:20	大阪 7:50→福島 8:55
		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

ノルディックウォーキングで健康になろう

3月4日(土)・18日(土) 午前10時～正午
 場のスポーツエリア
 定15人(事前申込)
 全身運動のノルディックウォーキングを体験
 無料(ポール貸出料300円)
 福島空港公園事務所 ☎(89)1766

百歳賀寿

石井秀子さん (大栗・大正11年12月1日生まれ)
 深谷マツさん (南町・大正12年1月4日生まれ)
 大内ナカさん (池上町・大正12年1月9日生まれ)

すこやか通信

日常に潜む危険、誤嚥・窒息 - 子どもを守るために -

食べ物やだ液が、食道ではなく気道に入り込む誤嚥は、窒息の原因となり、たつた数分で致命的となってしまう。

5歳以下は特に注意
 食べ物を噛み砕く力と飲み込む力が発達し、その二つが協調できるようになるのは、6歳頃と言われています。食品の誤嚥で窒息死した14歳以下のうち、5歳以下が約90%を占めていたという調査結果もあります(厚生労働省人口動態調査より)。

注意するポイント

- 硬くて、噛み砕く必要のある食品
- 硬い豆類などは、5歳以下の子どもには与えないようにしましょう。小さく砕いても、気道に入り込んで肺炎や気管支炎になるおそれがあります。
- 丸くてつるつるとした食品
- ブドウやミニトマト、うずらの卵などは丸ごと与えず、切ったり、軟らかく調理したりしましょう。
- 調理したりしましょう。
- パサつく食品や、粘性が高く、飲み込みにくい食品
- パン類や焼き芋などは、喉を潤してから食べさせ、詰め込みすぎないように噛ませましょう。
- 食べる環境を整える
- 物を口に入れたまま声を出したり走ったりする子どもが、誤嚥する事故が起きています。食事中は姿勢を正して、食べることに集中させましょう。
- もしも事故が起きたら
- 窒息のサイン(喉を手でつかむようなしぐさ)が見られ、急な顔色の悪化、苦しんで声が出せないなどの様子が見られるときは、すぐに119番通報し、指示を仰ぎましょう。

健康づくり課 ☎(88)8123

市民課 ☎(88)9134