

図書館情報

岩瀬図書館「おはなしのつどい」
時6月17日(土) 午前10時30分
絵本の読み聞かせ、手遊びなど
テーマ 「ぼつぼつざあざあしとしと」
岩瀬図書館☎(65)3549

長沼図書館「すくすくタイム」
時7月12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
長沼図書館☎(67)2138

移動図書館「うつみね号」巡回日程

巡回場所	時間	7月	8月	9月
西袋第二小学校※	10:00	5日 (水)	2日 (水)	6日 (水)
仁井田小学校※	12:50			
向陽町東集会所	14:00			
季の郷児童公園	14:50	26日 (水)	17日 (木)	14日 (木)
第二保育所	10:00			
須賀川卸センター	12:20			
芹沢町ふれあいセンター	13:10			
森宿区民館	13:45			
柏城保育園	9:50	7日 (金)	4日 (金) 田中バス停 14:00	8日 (金)
大森小学校※	12:55			
田中バス停	13:45			
あおば町集会所	15:15	12日 (水)	23日 (水)	13日 (水)
柏城小学校※	10:05			
大東小学校※	12:50			
ワークセンター麦	13:50	10日(月) 13日(木)	—	21日 (木)
小塩江小学校※	10:05			
稲田学園※	13:00	6日 (木)	—	7日 (木)
白江小学校※	10:10			
白方小学校※	13:15	19日 (水)	—	20日 (水)
長沼東小学校※	10:10			
長沼小学校※	13:15			

※8月の小学校への巡回は休みです。 中央図書館☎(75)3309

アリーナ60分・90分プログラム(7月)

ステップ運動(60分)
時7月4日(火) 午前10時～11時
場円谷幸吉メモリアルアリーナ
定30人
講師 小野すま子さん
申込期間 6月11日(日)～27日(火)
太極拳(90分)
時7月11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 6月11日(日)～7月4日(火)
体幹トレーニング(60分)
時7月26日(水) 午後7時～8時
場円谷幸吉メモリアルアリーナ
定40人
講師 岡本優紀さん
申込期間 6月11日(日)～7月19日(水)



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、参加料を添えて円谷幸吉メモリアルアリーナにお申し込みください(電話予約可)
¥200円
円谷幸吉メモリアルアリーナ☎(76)8111

ムシテック情報

武川先生の「押し花かざり」
時6月17日(土)・18日(日)
①10:00 ②13:00 ③14:40
※各回50分
小学生以上(小学生は保護者同伴)
美しい押し花を使って、ミニ色紙や本のしおり、ティーマットなどを作って楽しみましょう。
¥1個100円～(作るものによって料金が異なります)
※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


世界に一つだけのしおりを作ろう！

FUKUSHIMA AIRPORT情報

6月の航空ダイヤ

国 内 線	札 幌 (新千歳) 大 阪 (伊丹)	福島 9:35→札幌11:10	札幌15:05→福島16:35
		福島 8:05→大阪 9:15	大阪 7:55→福島 9:05
		福島13:25→大阪14:35	大阪11:50→福島12:55
		福島17:15→大阪18:35	大阪16:50→福島17:55
		福島18:25→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

樹木医が教える庭木の健康管理

時6月24日(土) 午前10時～正午
場緑のスポーツエリア 定10人(事前申込) ¥500円
内庭木の病虫害や剪定方法など
講師 樹木医・鈴木俊行さん
申・福島空港公園事務所☎(89)1766



登山学と谷川岳(群馬県)登山の参加者募集

登山学 7月5日(水)・12日(水)・19日(水) 午後6時30分～8時
場円谷幸吉メモリアルアリーナ「サブアリーナ」
登山日 7月23日(日) 午前5時～午後7時
市内在住または在勤の18歳以上で体力に自信のある人 定25人
※定員超過のときは抽選
申込期間 6月11日(日)～24日(土)
¥8,000円
詳しくは、市スポーツ振興協会ホームページをご覧ください。


スポーツ振興協会ホームページ

円谷幸吉メモリアルアリーナ☎(76)8111

みる・きく・さわる「食べ物と歯のはなし」

6月の食育月間と、歯と口の健康週間に合わせて、子どもから大人まで楽しめるイベントを開催します。
時6月24日(土) 午前10時～午後3時
場tette1階「でんぜんホール」
内▶体験コーナー ベジチェック(推定野菜摂取量の測定)、1日の野菜350gを測ってみよう
▶相談コーナー 栄養相談、歯科相談
▶おはなし会 絵本の読み聞かせ、本の紹介
健康づくり課☎(88)8123
中央図書館☎(75)3309

しあわせ金婚夫婦表彰

県老人クラブ連合会では、結婚50年を迎えた夫婦に、表彰状と記念品を贈呈します。
昭和48年1月1日から12月31日までに結婚した夫婦と、既に該当して昨年までに申請していない夫婦
地区の老人クラブ会長を通して(老人クラブがない地区は、長寿福祉課または長沼・岩瀬各市民サービスセンター)お申し込みください。
締7月6日(木)
長寿福祉課☎(88)8116



「第73回社会を明るくする運動」7月強調月間オープニングセレモニー

社会を明るくする運動は、地域の皆さんがそれぞれの立場で力を合わせ、犯罪や非行のない安全で安心な地域社会を築こうとする全国的な運動です。
時7月3日(月) 午後1時30分
場tette1階「たいまつホール」
テーマ 「犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ」
社会福祉課☎(88)8111



認知症高齢者の事故防止のため介護家族にGPS機器を貸与

認知症高齢者を在宅で介護する家族などにGPS(全地球測位システム)機器を貸し出しています。
万が一、高齢者が行方不明になったときに、その所在をパソコンなどで探索して、高齢者の事故を防止するなど、家族の介護負担を軽減します。
市内在住の認知症高齢者を在宅で介護する家族など
各地域包括支援センター
持ち物 ●申請者の本人確認書類(運転免許証、健康保険証など)
●対象高齢者の健康保険証や介護保険証など
¥無料
※位置情報の提供を受けたときなど、別途費用が掛かることがあります。
長寿福祉課☎(88)8116

百歳賀寿

佐藤マツヨさん
(志茂・大正12年3月23日生まれ)
佐藤留美さん
(旭町・大正12年3月29日生まれ)
渡邊カツさん
(吉美根・大正12年4月9日生まれ)



「簡単朝ごはん例」


汁は野菜たっぷりにします

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。
決まった時間に朝ごはん 私たちの体には体内時計という仕組みがあります。朝起きて、光を浴び、決まった時間に朝ごはんを食べることで、体が目覚め、規則正しい生活を送ることが出来ます。
始めよう朝ごはん習慣 頭と体のスイッチを入れるためには、脳のエネ

ルギー源になるブドウ糖を多く含む炭水化物と、体温を上げる働きがあるたんぱく質を含む食材を食べることが重要です。パンやごはんの炭水化物と肉や魚・卵のたんぱく質を組み合わせ、さらに野菜をプラスしてみましよう。
朝ごはんを素早く準備するためのポイント ▼朝ごはん用の野菜などは、前日の夕食の準備の時にまとめて下ごしらえする
▼調理時間を短縮できる缶詰やチーズ、果物などを取り入れる
▼献立をパターン化する
毎朝しっかり朝ごはんを食べ、元気に一日をスタートしましょう。
健康づくり課 ☎(88)8123

すこやか通信

6月は「食育月間」
一日のはじまりは朝ごはんから！

