

図書館情報

岩瀬図書館

おはなしのつどい

時9月16日(土) 午前10時30分
絵本の読み聞かせ、手遊び、工作など
テーマ 「くるくるころころ」

ちいさなおはなしのへや

時10月4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

長沼図書館

大人のための体験教室

時9月30日(土) 午後2時~3時30分
中学生以上 定20人(事前申込)
講師 菅野真子さん 内容 ヨガ
電話または来館で受け付け
持ち物 ●ヨガマット ●タオル
●飲み物

※ヨガマットの貸し出し可

読書感想画展

時9月30日(土)~10月8日(日)
長沼地域の園児・児童が夏休みに描いた読書感想画の展示

秋のリサイクル広場

時10月1日(日)~31日(火)
寄贈された本や図書館で利用しなくなった本を無料で提供します。
提供冊数 1人10冊まで

すくすくタイム

時10月11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



本の宅配サービス

体が不自由で図書館への来館が困難な人に、毎月自宅に本をお届けする「本の宅配サービス」の利用者を募集しています。ご希望の方は、中央図書館にお気軽にご相談ください。

中央図書館(75)3309

百歳賀寿

水野ヨシノさん
(小作田・大正12年7月23日生まれ)

移動図書館「つつみね号」巡回日程

巡回場所	時間	10月	11月	12月
西袋第二小学校	10:00			
仁井田小学校	12:50	4日(水)	8日(水)	13日(水)
向陽町東集会所	14:00			
季の郷児童公園	14:50			
第二保育所	10:00			
須賀川卸センター	12:20	12日(木)	9日(木)	21日(木)
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			
大森小学校	12:55	6日(金)	10日(金)	8日(金)
田中バス停	13:45			
あおば町集会所	15:15			
柏城小学校	10:05			
大東小学校	12:50	11日(水)	22日(水)	20日(水)
ワークセンター麦	13:50			
小塩江小学校	10:05	19日(木)	17日(金) 16日(木)	7日(木)
稲田学園	13:00			
白江小学校	10:10	5日(木)	2日(木)	14日(木)
白方小学校	13:15			
長沼東小学校	10:10	18日(水)	15日(水)	6日(水)
長沼小学校	13:15			

ムシテック情報



ムシテック 写真コンテスト!

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

「福島県内で撮影した昆虫に関わる写真」をテーマに、写真コンテストを開催中です。

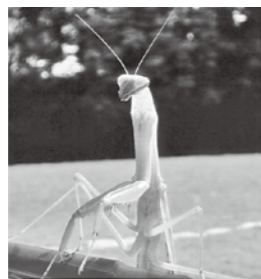
素敵な写真をお待ちしています。

小学生~高校生

応募用紙(ムシテックワールドホームページからダウンロード)に必要事項を記入の上、A4版(カラー)の写真を添えて、郵送または館内受付でお申し込みください。

応募期限 10月31日(火)

※郵送の場合、当日消印有効



あなたが捉えた、虫たちのとっておきの写真を待っています!

FUKUSHIMA AIRPORT情報

9月の航空ダイヤ

国	線	福島	大阪(伊丹)	福島	大阪(伊丹)	福島	大阪(伊丹)
国内線	大阪(伊丹)	札幌(新千歳)	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

空港公園日本庭園ガイドツアー

時10月28日(土) 午前10時~正午
場エアフロントエリア 定15人(事前申込) ¥500円
空港公園の日本庭園を樹木医が案内します。
講師 樹木医・鈴木俊行さん
福島空港公園事務所(89)1766

アリーナ60分・90分プログラム (10月)

ゴルフ教室(90分)

時10月26日(木) 午後7時~8時30分
場宝沢ゴルフビレッジ須賀川店(寺田34-1) 定15人 ¥1,000円
講師 須賀川ゴルフ協会
申込期間 9月17日(日)~10月19日(木)

ステップ運動(60分)

時10月31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 ¥200円
講師 小野すま子さん
申込期間 9月17日(日)~10月24日(火)

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)。

円谷幸吉メモリアルアリーナ(76)8111

からだで感じる体験イベント 「からだにやさしい、いい塩梅」

時9月16日(土) 午前10時~午後3時
場tette1階「でんぜんホール」
●みそ汁塩分クイズ(試飲あり)
●血管年齢測定・血圧測定 ●体組成計測定 ●健康相談 ●関連本の紹介

健康づくり課(88)8123
中央図書館(75)3309

歩いて、走って、健康づくり オクトーバー・ラン&ウォーク2023

専用アプリを使用して、ウォーキングの歩数やランニングの距離などを様々なランキング形式で競う、全国的なオンラインイベントです。この機会に、楽しく健康づくりに取り組んでみませんか。

時10月1日(日)~31日(火)
スマートフォンを持っている人
申込方法など詳しくは、市ホームページをご覧ください。



生涯学習スポーツ課(88)9174

里親入門講座

時10月5日(木) 午前10時~11時30分
場県中児童相談所
里親制度や子どもの福祉について関心のある人

定30人
児童相談所長による講義や、養育里親による体験談など
電話またはメールで県中児童相談所にお申し込みください。

9月28日(木)
県中児童相談所 024(935)0611
kentuu.jisou@pref.fukushima.lg.jp



9月24日~30日は「結核予防週間」

結核は、主に肺に炎症が起こる病気で、新たに結核と診断される人のうち、70歳以上の割合は約6割に上ります。

初期症状は風邪と似ていますが、次のような症状が出たときは、早目に医療機関を受診しましょう。

●胸が痛む ●せきやたんが2週間以上続く ●体のだるさや微熱が長引く ●急に体重が減る

結核を予防するために

▶生後12カ月までにBCG予防接種を受ける

▶胸部レントゲン検査を年1回受ける
▶適度な運動、バランスの良い食事、十分な睡眠、たばこを控えるなど、普段から健康的な生活を心掛ける

健康づくり課(88)8122

令和5年新型コロナウイルス ワクチン秋開始接種

時9月20日(水)から
ワクチンの種類 オミクロン株XBB.1.5対応(1価)



初回接種(1・2回目接種)を完了した5歳以上の全ての人
※12歳以上の対象者には、9月中旬に接種券を発送予定

市新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター 0120(567)455

すこやか通信

あなたもなれる ゲートキーパー

大切な4つの心掛け

ゲートキーパーとは

不安や悩みを抱えている人に気付き、声を掛け、話を聴いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。次の4つのことを心掛け、身近な人の孤立を防ぎましょう。

① 気付き、声を掛ける

家族や友人など、身近な人に「表情が暗い」「元気がない」など変化が見られたら「顔色が悪いね」と、目に見える変化について声を掛けましょう。

② 話を聴く

話を聴くときは「つらい気持ち話を話してくれてありがとう」と相手に寄り添いましょう。安易な励ましや否定は、相手を傷つけてしまう可能性があります。

③ つなぐ

心の病や社会的・経済的な問題を抱えているようであれば、公的機関や医療機関などの相談につなげましょう。

④ 見守る

心と体の健康を取り戻すには時間が掛かります。温かく寄り添いながら、見守りましょう。

ゲートキーパー自身のメンタルケアも大切に

解決が難しい場合は、次の窓口にご相談するなど、一人で抱え込まないようにしましょう。

健康づくり課

(88)8123

県中保健福祉事務所 (75)7811

福島いのちの電話 024(536)4343

こころの健康相談ダイヤル 0570(064)556