

アリーナ60分・90分プログラム (12月)

ヨガ(90分)

時12月5日(火)
午後7時~8時30分
講師 中島恵子さん
定30人



申込期間 11月12日(日)~28日(火)

エアロビクス(60分)

時12月16日(土) 午前10時~11時
講師 石引明美さん
定30人

申込期間 11月12日(日)~12月9日(土)

ノルディックウォーク(60分)

時12月19日(火) 午後7時~8時
講師 鏡石スポーツクラブ
定20人



申込期間 11月12日(日)~12月12日(火)

場円谷幸吉メモリアルアリーナ
市内在住または在勤、在学の15歳以上の人(中学生を除く)
¥200円
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)。
関円谷幸吉メモリアルアリーナ、(76)8111

長沼図書館情報

すくすくタイム

時12月13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

こどもお楽しみ工作教室

時12月2日(土) 午前10時30分
小学生以下(保護者同伴可)
定15人
ぐりとぐらの帽子とハートのバッグを、色画用紙とフェルトで作ります。
11月7日(火)から受付開始(電話予約可)
関長沼図書館、(67)2138



岩瀬図書館情報

おはなしのつどい

時11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 「クリスマスのおはなし」

ちいさなおはなしのへや

時12月6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
関岩瀬図書館、(65)3549

初冬の風物詩「牡丹焚火」

天寿を全うした牡丹の枯れ木を焚いて供養します。牡丹の枯れ木がありましたら、お持ちの上ご参加ください。

時11月18日(土) 午後4時30分
場須賀川牡丹園
他当日は、牡丹焚火講演会と俳句大会を行います。詳しくは、市ホームページをご覧ください。
関文化振興課、(88)9172
風流のはじめ館、(72)1212



特撮ワークショップの参加者募集

時11月26日(日) 午前10時
場須賀川特撮アーカイブセンター
市内在学の小学3年生~中学生(保護者同伴) 定15人
内引きセット(部屋の内部から外の情景を撮影するためのミニチュア)を制作して撮影します。
申込期間 11月1日(水)~15日(水)
申込方法 「かんたん申請・申込システム」から申し込み
関特撮アーカイブセンター、(94)5200

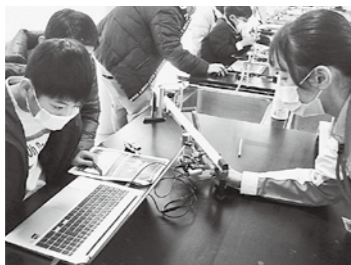


ムシテック情報

SUS株式会社による特別講座 キッズプログラミング体験教室

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

時12月2日(土)
①10:00 ②13:00
※各回90分
小学5年生以上向け(小学生は保護者同伴)
実際の工場でも使われているSiOコントローラ(スイッチなどの入力機器とランプなどの出力機器を接続して使用する制御機器)で、プログラミングを体験。初心者でも、じっくり楽しく参加できます。
11月9日(木)午前9時から、電話で予約開始



スタッフの説明に興味津々

FUKUSHIMA AIRPORT情報

北海道の観光と物産展

北海道の特産品が福島空港に集結します。ぜひ、お越しください
時11月22日(水)~27日(月) 午前10時~午後4時
場福島空港ターミナルビル1階特設会場
関福島空港ビル株、0247(57)1511

11月の航空ダイヤ			
国内線	札幌(新千歳)	福島 9:35 → 札幌 11:10	札幌 15:05 → 福島 16:35
	大阪(伊丹)	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

福島ファイヤーボンズ公式戦 ホームゲームにご招待

試合開始日時
▶11月18日(土) 午後3時
▶11月19日(日) 午後1時30分
場円谷幸吉メモリアルアリーナ
2階自由席に無料でご招待します。
QRコードからお申し込みください。
関生涯学習スポーツ課、(88)9174



みんなで応援しよう ~ふくしま駅伝~

時11月19日(日)
スタート 午前7時40分(しらかわカタルスポーツパーク陸上競技場)
須賀川中継所通過 午前9時17分頃(市役所内)
ゴール 午後0時38分頃(県庁前)
関生涯学習スポーツ課、(88)9174

すかがわ新春の集い

時令和6年1月4日(木) 午後5時
場グランシア須賀川(池上町74)
申込期限 12月8日(金)
¥5,000円
※会費を添えてお申し込みください。
関・関須賀川商工会議所、(76)2124
秘書広報課、(88)9118

各種検診を受けましょう

乳がん検診
40歳以上の偶数年齢の女性
※事前に登録が必要です。なお、昭和57年4月2日から昭和58年4月1日までに生まれた人には、無料クーポン券を郵送しています(受診期限後は使用できません)。
マンモグラフィ
受診期限 12月8日(金)
¥300円

胃がん集団検診
50歳以上の偶数年齢の人
※事前に登録と予約が必要です。
エックス線検査
¥500円

子宮がん集団検診
20歳以上の偶数年齢の女性
※事前に登録と予約が必要です。
子宮頸部(入口)の細胞診
¥500円
各検診とも70歳以上の人、生活保護世帯の人、65~69歳の後期高齢者医療被保険者(保険証の提示が必要)は無料
年齢は全て令和6年3月31日現在
実施医療機関など詳しくは、市ホームページをご覧ください。
関・関健康づくり課、(88)8122



市戦没者追悼式

先の大戦で殉じられた1,720人の戦没者への追悼の誠をささげるとともに、平和を祈念し戦争の悲惨さ、命の尊さを語り継いでいくため、市戦没者追悼式を行います。
時11月16日(木) 午前10時30分
場市文化センター大ホール
※追悼式終了後、市遺族連合会主催の戦没者慰霊祭が行われます。
関社会福祉課、(88)8111

献血にご協力を

時11月19日(日) 午前10時~午後4時
場イオンタウン須賀川
関健康づくり課、(88)8122

11月は児童虐待防止推進月間

児童虐待の相談件数は年々増加し、全国の児童相談所の令和4年度対応件数は約22万件で、過去最多となっています。児童虐待を社会全体で解決するため、虐待を受けたと思われる子どもを見つけたときや子育てに不安を感じたときは、ためらわずにご相談ください。
児童相談所全国共通ダイヤル(24時間365日対応) 189(いちはやく)
関家庭児童相談室・児童虐待防止相談室(こども課内)、(88)8115

すこやか通信

睡眠中の赤ちゃんの命を守りましょう

睡眠中に赤ちゃんが死亡する原因の一つに、乳幼児突然死候群(SIDS)という病気があります。

SIDSは、予兆や既往歴もないまま突然、乳幼児が死に至る病気で、原因は解明されていません。
令和3年には全国で81人の乳幼児が亡くなっており、乳児期の死亡原因の第3位となっています(出典「国民衛生の動向2023/2024」)。
SIDSの発症率を低くする3つのポイント
次のことに気を付けることで、発症率が低くなるとされています。
① 1歳までは、あおむけで寝かせる
赤ちゃんをあおむけで寝かせることは睡眠中の窒息事故の予防にもつながります。
② なるべく母乳で育てる
母乳で育てると発症率が低いことが分かっています。
③ たばこをやめる
喫煙は、発症の大きな危険因子です。妊婦自身の喫煙はもちろんのこと、受動喫煙も影響するため、妊婦や赤ちゃんの近くで喫煙はやめましょう。
赤ちゃんをSIDSから守るために
SIDSは、冬期に発症する傾向が高いことから、厚生労働省では毎年11月を「乳幼児突然死症候群対策強化月間」とし、発症の予防に対する普及啓発を行っています。
赤ちゃんをSIDSから守るためには、周囲の人の理解と支援が必要です。赤ちゃんの命をみんなで守りましょう。
健康づくり課 ☎(88)8123