

岩瀬図書館

新春「本の福袋」

時1月4日(木)～31日(水)

☎図書館職員おすすめの本の貸し出し

おはなしのつどい

時1月20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 えとのおはなし「たつ」

☎岩瀬図書館☎(65)3549

長沼図書館

新春おはなし会

時1月27日(土) 午前10時30分

☎おはなしの会「あすなる」と職員による絵本の読み聞かせや紙芝居、ビンゴゲームなど

☎長沼図書館☎(67)2138

図書特別整理による休館

岩瀬図書館 2月1日(木)～10日(土)

長沼図書館 2月13日(火)～18日(日)

※休館中の本の返却は、返却ポストをお願いします。

☎岩瀬図書館☎(65)3549

☎長沼図書館☎(67)2138

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6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 1月14日(日)～30日(火)

ヨガ(90分)

時2月14日(水) 午前10時～11時30分

場円谷幸吉メモリアルアリーナ

定30人

講師 西間木恵理さん

申込期間 1月14日(日)～2月7日(水)

太極拳(90分)

時2月29日(木) 午前10時～11時30分

場武道館

定30人

講師 湯田ヨシ子さん

申込期間 1月14日(日)～2月22日(木)

☎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

第36回ラバーバレーボール大会 in須賀川

時3月3日(日) 午前9時30分

場円谷幸吉メモリアルアリーナ

☎ラバーバレーボール(一般・シニア)

申●月～金曜日 生涯学習スポーツ課 ●土・日曜日 円谷幸吉メモリアルアリーナ

申込期間 1月15日(月)～2月9日(金) 午前9時～午後5時

¥1,500円

☎生涯学習スポーツ課☎(88)9174

国の教育ローン(日本政策金融公庫)

融資額 子ども1人に付き350万円以内

金利 年2.25%(固定金利)

※令和5年11月1日現在。ひとり親家庭の人などは金利を優遇

返済期間 18年以内

返済方法 毎月元利均等返済(ボーナス時増額返済も可)

詳しくは、日本政策金融公庫ホームページをご覧ください。

問い合わせ 日本政策金融公庫教育ローンコールセンター☎0570(00)8656(ナビダイヤル)または☎03(5321)8656

☎商工課☎(88)9143

市敬老祝商品券・1日温泉利用券共通券の使用期限

75歳以上の人にお贈りした敬老祝商品券・1日温泉利用券共通券の使用期限は、次のとおりです。

商品券 令和6年1月31日(水)

1日温泉利用券 令和6年8月31日(土)

期限内にお早めにご使用ください。

☎長寿福祉課☎(88)8116

献血にご協力を

時1月21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)8122

百歳賀寿

大河内ハギノさん (吉美根・大正12年8月20日生まれ)

岩井フミさん (志茂・大正12年8月20日生まれ)

村越芳さん (滑川・大正12年8月26日生まれ)

高橋ナカさん (堀込・大正12年8月26日生まれ)

がん検診などの受診期限は1月31日(水)

☎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・胃がんリスク・骨粗しょう症の各検診

※子宮がん検診無料クーポン券の利用期限も1月31日(水)までです。

☎健康づくり課☎(88)8122

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。次の3つのポイントを意識し、フレイル予防を始めましょう。

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 たんぱく質を中心に、いろいろな食品を組み合わせるバランス良く食べましょう。また、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。家庭の中で役割を持って暮らすことも社会参加の一つです。

☎長寿福祉課☎(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、各控除が受けられます。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

※各種証明書の発行には約1週間掛かります。

☎長寿福祉課☎(88)8117

ムシテック情報

冬の人気プログラム!

卓上万年カレンダー

時1月13日(土)・14日(日)

①午前10時～11時30分

②午後2時～3時30分

☎幼児以上(小学生以下は保護者同伴)

☎さいころ型の本と自然素材を組み合わせて、いつでも使える万年カレンダーを作ります。

¥1セット100円

※別途入館料が掛かります。

☎(89)1120

開館 午前9時

閉館 午後4時30分

繰り返して使えるカレンダーだよ!

FUKUSHIMA AIRPORT情報

1月の航空ダイヤ

国内線	札幌(新千歳)	福島 9:30→札幌 11:05	札幌 15:10→福島 16:45
	大阪(伊丹)	福島 8:05→大阪 9:20	大阪 7:55→福島 9:00
		福島 13:35→大阪 14:50	大阪 12:00→福島 13:05
		福島 17:15→大阪 18:40	大阪 16:50→福島 17:55
		福島 18:25→大阪 19:40	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

台湾定期チャーター便運航開始

運航期間 1月16日(火)～3月29日(金)

運航便数 週2便(火・金)

運行区間 福島空港⇄台湾桃園国際空港

☎福島空港ビジネスサポートキャンペーンも実施中です。

☎福島空港ビル株☎080(1836)9743

すこやか通信

育児のお悩みQ&A

Q:夜すずっと寝ています。授乳のために起こしたほうが良いですか? (生後2カ月頃)

A:体重が良好に増加していれば、起こさなくても大丈夫です。

Q:子どもに着せる衣類の枚数はどのくらいですか? (生後2～4カ月頃)

A:大人と同じ枚数が、大人より1枚少ないくらいで良いでしょう。手足は冷たくないか、背中や汗ばんでいないか、直接お子さんの体に触れて調整しましょう。

Q:向き癖が強く、頭の形が気になります(生後3～4カ月頃)

A:寝ている間にそっと顔の向きを変えたり、寝かせる向きや授乳時の頭の向きを交互に変えたりする方法があります。ハ

一人でも悩まず相談を

子どもの成長に応じた不安や疑問があれば、一人で抱え込まずに、いつでもご相談ください。

☎健康づくり課☎(88)8123

Q:ハイなど頭を起こす時間が増えると、徐々に改善する傾向にあります。

Q:指しゃぶりはしてもいいのでしょうか? (生後9カ月～3歳頃)

A:手や口でいろいろなものを認識することは、発達の上で大切な行為で、不安を落ち着かせる効果もあります。3歳くらいまでは温かく見守って、4歳以降も続くときは、歯並びやかみ合わせ、発音への影響を考慮して、両手を使った遊びを増やすなどの対応を考えていきましょう。