

**アリーナ60分・90分プログラム (3月)**

**体幹エクササイズ(60分)**  
 時3月7日(木) 午後7時～8時  
 場円谷幸吉メモリアルアリーナ  
 講師 大河原里美さん  
 申込期間 2月11日(日)～29日(木)

**バレトン(90分)**  
 時3月23日(土) 午前10時～11時30分  
 場武道館  
 内容バレエを基にしたエクササイズ  
 講師 田中俊也さん  
 申込期間 2月11日(日)～3月16日(土)

**ヨガ(90分)**  
 時3月26日(火) 午後7時～8時30分  
 場円谷幸吉メモリアルアリーナ  
 講師 中島恵子さん  
 申込期間 2月11日(日)～3月19日(火)

対市内在住または在勤、在学の15歳以上の人(中学生を除く)  
 定各回30人  
 申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)。  
 料200円  
 場円谷幸吉メモリアルアリーナ(76)8111

**岩瀬図書館**

**ちいさなおはなしのへや**  
 時2月14日(水)、3月6日(水)  
 午前10時30分  
 内容絵本の読み聞かせ、わらべうた、手遊びなど

**おはなしのつどい**  
 時2月17日(土) 午前10時30分  
 内容絵本の読み聞かせや手遊びなど  
 テーマ 「ふわふわ」  
 場岩瀬図書館(65)3549

**おもいやり駐車場を適正に利用しましょう**

おもいやり駐車場は、利用証の交付を受けた歩行が困難な人が、店舗や公共施設などで駐車スペースを利用しやすいように設けられています。必要としている人が駐車できるよう、適正に利用しましょう。  
 ※車椅子マークや肢体不自由者マークなどを掲示していても利用できませんので、ご注意ください。  
 場社会福祉課(88)8112



**長沼図書館**

**すくすくタイム**  
 時3月13日(水)  
 午前10時30分  
 内容絵本の読み聞かせ、わらべうた、手遊びなど

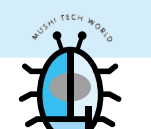
場長沼図書館(67)2138

**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。  
 内容学用品費、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6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。  
 場学校教育課(88)9168



**ムシテック情報**



**ムシテック特別企画展**

**「第2回 すごいぞ!ふくしま展」**

時3月2日(土)～4月7日(日)  
 午前9時30分～午後4時

内容国内や世界で活躍する、福島「すごい!」企業を紹介する特別企画展の第2弾。今回は、中通りを中心に活躍する企業を紹介します。

**関連講座**  
 ▶3月2日(土) 「ゴム製ストラップ作り」  
 ▶3月16日(土) 「味噌仕込み体験」  
 詳しくは、ホームページをご覧ください。



どんなストラップができるかな?

**FUKUSHIMA AIRPORT情報**



2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
		福島 8:05→大阪 9:20	大阪 7:55→福島 9:00
	大阪(伊丹)	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
国際線	台湾(桃園)定期チャーター	火曜日・金曜日のみ運航	
		福島 16:00→台湾 19:05	台湾 10:30→福島 14:30

※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  
**台湾旅行の問い合わせ**  
 ●(株)エイチ・アイ・エス郡山営業所 (050)5833)9213  
 ●(株)ツアー・ウェーブ仙台営業所 (022)212)1919  
 ●(株)阪急交通社仙台支店 (0570)06)8989

**市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、次の6つ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・きゅう・マッサージ等治療費助成事業  
 ▶高齢者日常生活用具給付等事業  
 ▶寝具クリーニングサービス事業  
 ▶訪問理美容サービス事業  
 ▶ねたきり等高齢者介護者激励金支給事業(令和5年度で事業終了)  
 ▶介護用品支給事業  
 内容寄付の申し込みは、長寿福祉課にお問い合わせください。  
 場長寿福祉課(88)8116

**宝くじ助成事業を活用した地域コミュニティの充実・強化**

自治総合センターでは、宝くじの社会貢献広報事業として、コミュニティ活動の備品や地域防災活動の設備の整備などに助成を行っています。  
 本年度、交付団体に採択された団体について紹介します。  
**緑町防災会** 災害時の簡易トイレやテントなど防災用品をそろえ、集会所の避難所としての機能が充実しました。万一の事態に対する地域住民の安心感が得られるとともに、住民の防災意識の啓発にも役立てられています。  
 場市民協働推進課(94)4432

**地域で見守ろう～防ぎましょう高齢者虐待～**

高齢者虐待は、誰にでも起こりうる身近な問題です。慣れない介護から心身ともに疲弊し、負担が増して起こるだけでなく、介護の仕方や認知症への対応が不適切なために、自覚のないまま虐待につながる場合があります。  
**高齢者虐待の例**  
 ▶体や心を傷つける  
 ▶介護や世話を放棄・放任する  
 ▶年金を本人の意思に反して使う・搾取する  
 周囲の人の「声掛け」や日々のちょっとした変化への「気付き」「助け合い」など地域で高齢者や介護する人を支援しましょう。  
 介護の不安や困り事などは、長寿福祉課または、お住まいの地域の地域包括支援センターにご相談ください。連絡先は、5ページを参照してください。  
 場長寿福祉課(88)8116

**百歳賀寿**  
 飯島カツエさん (和田・大正12年10月12日生まれ)  
 菅野きよさん (和田・大正12年10月18日生まれ)  
 橋本重男さん (大黒町・大正12年10月20日生まれ)

**ねたきり等高齢者介護者激励金**

内容65歳以上で介護保険の要介護度が3～5の認定を受けている人などを、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)  
 ※令和5年8月に本激励金を受給した人を除く  
**支給額** 年額3万円(要介護者1人当たり)  
 ※本事業は、本年度をもって終了するため、今回は最後の申請となります。  
 内容申請書(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。  
 場2月29日(木)  
 他本激励金は「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。  
 場長寿福祉課(88)8116



高齢者在宅福祉サービス関係様式

**献血にご協力を**

時2月25日(日) 午前10時～午後4時  
 場イオンタウン須賀川(古河105)  
 場健康づくり課(88)8122

**すこやか通信**

**子どもの誤飲に気をつけよう**

食べ物以外のものを間違えて飲み込んでしまう誤飲。どのように防げば良いのでしょうか。

**無くない誤飲**

誤飲は、生後6カ月から2歳児頃までの乳幼児に多くみられます。家庭で起こる誤飲事故で最も多いのは「たばこ」です。そのほかに医薬品、電池などがあります。  
**予防するには?**  
 ①口に入れてしまうものの大きさを  
 トイレトペーパーの芯を通る大きさのものは誤飲のリスクがあります。  
 ②子どもの手が届く場所を知る  
 子どもの手が届く範囲は、1歳児では約90センチメートル、2歳児では約110センチメートル、3歳児では約120センチメートルが目安です。手が届く範囲に、シールやカラーテープを貼り、危ない物を知る  
 ③手が届いても大丈夫な工夫をする  
 薬や電池、磁石など誤飲のリスクのある物は、ロック付きの容器などに入れて保管すると良いです。

**もしも誤飲したら**

喉を手でつかむようなしぐさ、急な顔色の変化、苦しそつで声が出せないなどの窒息のサインがあれば、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