

図書館情報

岩瀬図書館

**おはなしのつどい**  
 時3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 「おもちゃ」



**ちいさなおはなしのへや**  
 時4月3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

**すくすくタイム**  
 時4月10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	4月	5月	6月
柏城保育園	9:50		23日(木)	21日(金)
大森小学校	12:55	12日(金)	10日(金)	7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	24日(水)	22日(水)	19日(水)
大東小学校	12:50			
ワークセンター麦	13:50			
第一保育所	10:00	10日(水)	8日(水)	5日(水)
仁井田小学校	12:40			
向陽町東集会所	14:00			
季の郷児童公園	14:50	18日(木)	16日(木)	20日(木)
第二保育所	10:00			
西袋第二小学校	12:45			
森宿区民館	13:45	22日(月)	10日(金)	7日(金)
小塩江小学校	10:05			
稲田学園	13:00			
白江小学校	10:10	25日(木)	24日(金)	21日(金)
白方小学校	13:15			
長沼東小学校	10:10	17日(水)	15日(水)	12日(水)
長沼小学校	13:15			

岩瀬図書館 ☎(75)3309

須賀川さくらまつり

時4月1日(月)～21日(日)  
 場翠ヶ丘公園付近の下の川、釈迦堂川ふれあいロード  
 露店 翠ヶ丘公園南館芝生広場、円谷幸吉メモリアルアリーナ駐車場  
 提灯の点灯時間 午後6時～9時  
 開花状況などで、開催期間と点灯時間を変更することがあります。  
 観光交流課 ☎(88)9144

空港公園桜まつり

時4月6日(土)・7日(日) 午前10時～午後3時  
 場福島空港公園「エアフロントエリア」  
 桜サクランボマーケット、フード出店  
 空港公園事務所 ☎(89)1766

ムシテック情報



NEWプログラム!  
 化石のレプリカ作り

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3月28日(木)・29日(金)  
 ①10:00 ②13:00 ③14:40  
 ※各回50分  
 対小学校低学年以上向き(小学生以下は保護者同伴)  
 定各回8組  
 温めると柔らかくなるプラスチックを使って、アンモナイトや三葉虫などの化石のレプリカを作ります。  
 電話でお申し込みください。  
 1個200円  
 ※別途入館料が掛かります。



本物みたいに作れるかな?

FUKUSHIMA AIRPORT情報



3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
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

高齢者の肺炎球菌予防接種は3月31日(日)まで

場市指定医療機関  
 対今までに23価肺炎球菌ワクチンを接種したことがない人のうち、65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳の人(年齢は令和6年3月31日現在)  
 ※対象者には接種券を送付済み  
 ¥2,000円  
 ※生活保護世帯の人は無料  
 令和6年度からは満65歳の人のみ対象となる予定です。  
 健康づくり課 ☎(88)8122

第17回ウォークinすかがわ～桜～

時4月13日(土) 午前8時45分～午後1時  
 場円谷幸吉メモリアルアリーナ(スタート・ゴール)  
 対健康で完歩できる人 定400人  
 桜を見ながら市内の特設ウォーキングコース(約4.5km・8.5km)を歩きます。  
 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(電話予約不可)。  
 申込期間 3月12日(火)～4月2日(火)  
 ¥一般500円、高校生以下300円  
 ※未就学児は無料  
 円谷幸吉メモリアルアリーナ ☎(76)8111

公費による新型コロナウイルスのワクチン接種が終了します

全額公費による接種は、3月31日(日)で終了します。接種を希望する人は、かかりつけ医などに直接予約し、接種してください。  
 健康づくり課 ☎(88)8122

アリーナ60分・90分プログラム(4月)

**ゴルフ教室(90分)**  
 時4月11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 3月17日(日)～4月4日(木)

**弓道(90分)**  
 時4月20日(土) 午前10時～11時30分  
 場市武道館 定20人 ¥200円  
 講師 須賀川弓道会  
 申込期間 3月17日(日)～4月13日(土)

**エアロビクス(60分)**  
 時4月24日(水) 午後7時～8時  
 場円谷幸吉メモリアルアリーナ 定30人  
 講師 矢吹千春さん ¥200円  
 申込期間 3月17日(日)～4月17日(水)

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)  
 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申し込み(電話予約可)  
 円谷幸吉メモリアルアリーナ ☎(76)8111

3月1日～7日は「子ども予防接種週間」

4月の入園・入学に備えて必要な予防接種を済ませ、病気を未然に防ぎましょう。対象年齢でまだ接種を受けていないお子さんは、体調の良いときに早目に受けましょう。  
 予防接種の種類や対象など詳しくは、市ホームページをご覧ください。  
 予診票を紛失したときや、里帰り出産などで県外での接種を希望するときは、手続きが必要ですので健康づくり課にご連絡ください。  
 健康づくり課 ☎(88)8122



国民健康保険の資格喪失後受診にご注意ください

社会保険への加入や、市外への転出などで、本市の国民健康保険受給資格が無くなった後は、国民健康保険の被保険者証を使用して医療機関などを受診することはできません。  
 受給資格外受診をしたときは、市が医療機関などに支払った医療費の保険給付費分を市に返還いただくこととなります。誤って受給資格の無い国民健康保険の被保険者証で受診したときは、速やかに医療機関などに連絡し、新たに加入した健康保険の被保険者証をご提示ください。  
 保険年金課 ☎(88)9135

すこやか通信

7つのストレスケアで心と体を健康に

私たちが生活を送る中で、ストレスは切っても切れない関係です。過度のストレスは、心や体に不調をもたらします。今回は、ストレスを緩和する7つのケアをご紹介します。

- 十分に休養を取る**  
「疲れたな」と感じたら早目に休養を取り、一日の疲れをその日のうちにリセットしましょう。
- おいしく健康的に食べる**  
栄養バランスの取れた規則正しい食生活を心がけましょう。
- 体を動かす習慣を作る**  
全身の血液循環が良くなり心身のリフレッシュにつながるため、運動しましょう。
- 積極的に人と交流する**  
会話をすることで、ストレス発散になります。
- ぬるめのお湯に入る**  
入浴は血行促進や新陳代謝を促し、筋肉を和らげ、心の緊張を緩めます。就寝前に38～40度のぬるめの湯にゆっくり入ると効果があります。
- 思考を柔軟にする**  
きちんとやることは大切ですが、完璧にこだわらず「まあいいか」と少し肩の力を抜きましょう。
- 一人で抱え込まない**  
誰かに相談することも大切です。自分では考え付かなかった解決法を生むこともあります。一人で悩まず、相談してみましょう。

健康づくり課 ☎(88)8123



こころの健康相談