図書館情報

岩瀬図書館

おはなしのつどい

時6月15日(土)　午前10時30分
内絵本の読み聞かせ、手遊び、工作など
テーマ　「うみのなか」

ちいさなおはなしのへや

時7月3日(水)　午前10時30分
内絵本の読み聞かせ、わらべうた、手遊びなど
問岩瀬図書館☎(65)3549

移動図書館「うつみね号」巡回日程

巡回場所	時間	7月	9月
柏城保育園	9:50	1日(月)	6日(金)
大森小学校	12:55	5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	17日(水)	18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	3日(水)	4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		
第二保育所	10:00	11日(木)	12日(木)
西袋第二小学校	12:45		
森宿区民館	13:45		
小塩江小学校	10:05	4日(木)	13日(金)
稲田学園	13:00	18日(木)	
白江小学校	10:10	8日(月)	5日(木)
白方小学校	13:15	4日(木)	
長沼東小学校	10:10	10日(水)	11日(水)
長沼小学校	13:15	1日(月)	

※8月の巡回は休みです。　**問中央図書館☎(75)3309**

要約筆記者養成講座

時7月6日～9月7日の土曜日(全8回)午前10時～午後3時30分
場市役所2階「ウルトラ会議室」など
対要約筆記に興味があり、受講後に要約筆記サークルに参加を希望する人、パソコンの基本操作や文字入力ができ、講座にパソコンを持参できる人　定20人
内聴覚障がい者への理解や認識を深め、聞こえない人や聞こえづらい人に、その場の音声を文字で伝えるコミュニケーション方法を学ぶ講座
締7月1日(月)
¥4,000円(テキスト代)
申電話、FAX、メール
問社会福祉課☎(88)8112
F(88)8119
✉shafuku@city.sukagawa.lg.jp

ラベンダー摘み取りとスティックづくり

時6月23日(日)　午前10時～正午
場緑のスポーツエリア　定20人
内ラベンダーの摘み取り体験と摘み取ったラベンダーを使用したスティックを作ります。
¥1,000円
申・問福島空港公園事務所☎(89)1766

ムシテック情報

とんぼ玉つくり

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6月15日(土)・16日(日)
①9:30　②11:30　③13:50
※各回70分
対小学5年生以上向き(小学生は保護者同伴)
定各回8組
内好きな色のガラス棒を高温のバーナーであぶって焼き切り、きれいな「とんぼ玉」を作ります。楽しくオリジナルのアクセサリーを作りましょう。
※とんぼ玉製作後、持ち帰るまでに冷却時間が60分掛かります。
申電話または館内受付でお申し込みください
¥1バーナー1,000円
※別途入館料が掛かります。

世界に一つだけのとんぼ玉を作ろう！

FUKUSHIMA AIRPORT情報

6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15:15→福島16:45
	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16:55→福島18:00
		福島18:30→大阪19:40	大阪19:25→福島20:30
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12:30→台湾15:40	台湾7:40→福島11:40

※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

登山学と蔵王山(宮城県)登山の参加者募集

登山学　7月10日(水)・14日(日)・17日(水)　午後6時30分～8時(14日のみ午前9時～正午)
登山日　7月21日(日)　午前7時～午後6時
対市内在住または在勤の18歳以上で体力に自信のある人
※登山学を全て受講できる人
定25人(定員超過のときは抽選)
申込期間　6月9日(日)～22日(土)
¥6,000円
他詳しくは、市スポーツ振興協会ホームページをご覧ください。
問円谷幸吉メモリアルアリーナ☎(76)8111

スポーツ振興協会ホームページ

家庭・児童福祉の相談

児童の養育や家庭の問題などの相談に応じ、アドバイスをします。お気軽にご相談ください。
時月～金曜日　午前8時30分～午後5時
場・申・問家庭児童相談室・児童虐待防止相談室(こども課内)☎(88)8115

百歳賀寿

添田ナカさん
(松塚・大正13年3月26日生まれ)

みる・きく・さわる「食べ物と歯のはなし」

6月の「食育月間」と「歯と口の健康週間」に合わせて、子どもから大人まで楽しめるイベントを開催します。
時6月29日(土)　午前10時～午後3時
場tette1階「でんぜんホール」
内▶体験コーナー　ベジチェック(推定野菜摂取量の測定)、1日の野菜350gを測ってみよう、野菜当てクイズ・血圧測定
▶相談コーナー　栄養相談、歯科相談
▶おはなし会　絵本の読み聞かせ、本の紹介
問健康づくり課☎(88)8123
中央図書館☎(75)3309

しあわせ金婚夫婦表彰

県老人クラブ連合会では、結婚50年を迎えた夫婦に、表彰状と記念品を贈呈します。
対昭和49年1月1日から12月31日までに結婚した夫婦と、既に該当していて昨年までに申請していない夫婦
申地区の老人クラブ会長を通して(老人クラブがない地区は、長寿福祉課または長沼・岩瀬各市民サービスセンター)お申し込みください。
締7月4日(木)
問長寿福祉課☎(94)2162

YOU悠ドックと歯周疾患検診

YOU悠ドック

時令和7年1月31日(金)まで
対昭和59年4月2日から昭和60年4月1日までに生まれた人
※対象者には、2月に案内を郵送しましたが、2月以降の転入者で受診を希望する人は、健康づくり課にお問い合わせください。

歯周疾患検診

時令和7年1月31日(金)まで
対検診日に市民であり、令和7年3月31日までに40歳、50歳、60歳、70歳になる人
※「YOU悠ドック」の受診者は対象外
申市指定医療機関
検診に必要な物
▶健康保険証
▶住所が確認できるもの(運転免許証やマイナンバーカードなど)
問健康づくり課☎(88)8122

歯周疾患検診

献血にご協力を

時6月18日(火)　午前9時30分～午後4時
場市役所「防災広場」
問健康づくり課☎(88)8125

すこやか通信

食べましょう 1日3食 バランスよく

「市第2次健康増進計画」では、市民一人ひとりの健康づくりを推進しています。一緒に食について考えてみましょう。

健康の維持や子どもの成長のためには、様々な食品から必要な栄養素を摂取することが大切です。偏った食事では、必要な栄養素を満たすことができません。

1日3食が基本

1日の栄養素を満たすには、1日3回の食事を取ることが必要です。朝食を取らないと昼食や間食の量が増えやすいと言われており、食べ過ぎにつながりやすくなります。食べ過ぎは肥満の原因となり、高血圧や糖尿病など生活習慣病のリスクを高めるおそれがあります。

朝食を習慣に！

朝食は、1日のスタートにとても大切で、次のメリットがあります。

集中力アップ　脳の唯一のエネルギー源となるブドウ糖が脳を目覚めさせます。
便秘予防　腸が刺激を受けることで便通が良くなります。
体温が上がる　眠っている体を徐々に温めて活動モードに切り替えます。

いつまでも健康でいられるよう毎日の食事を意識しましょう。また、1日3食を、バランス良く食べるよう、心掛けましょう。

問健康づくり課☎(88)8123

市第2次健康増進計画