第57回市民体育祭

健康増進と体力向上、市民のきずなを深めるため、市民体育祭を次のとおり開催します。

	開催競技	開催日	対象	会場
屋外競技	ソフトボール	9月29日(日)、10月6日(日)	一般(男子)	市民スポーツ広場
	軟式野球	10月27日(日)、11月3日(日)・10日(日)・17日(日)	一般	●牡丹台野球場 ●いわせグリーン球場 ●長沼野球場
		11月23日(土)～24日(日)	中学生	
	ティーボール野球	10月27日(日)	小学生とその親	旭ヶ岡公園グラウンド
	サッカー	9月21日(土)～23日(月)	小学生	福島空港公園
		11月16日(土)	中学生	鳥見山多目的広場
		令和7年1月12日(日)	高校生	
	フットサル	令和7年1月26日(日)	一般	ブルースタジアム
	テニス	団体戦：10月13日(日)	小・中学生、高校生、一般	牡丹台庭球場
		ダブルス：10月27日(日)		
	ソフトテニス	9月15日(日)	小学生、一般、シニア	
		10月26日(土)	中学生	
	健康ウォーク＆クリーン作戦	10月6日(日)	一般(会員・市民)	牡丹園集合(約6km)
	ゴルフ	10月14日(月)	一般	ローレルバレイカントリークラブ
	グラウンドゴルフ	10月10日(木)	一般(男子・女子)	市民スポーツ広場
	ターゲット・バードゴルフ	10月16日(水)	一般(男子・女子) シニア男子	
	マレットゴルフ	9月28日(土)	一般(男子・女子)	虹の台マレットゴルフ場
屋内競技	卓球	9月23日(月)	小・中学生、一般	円谷幸吉メモリアルアリーナ
	バレーボール	ラバー：9月29日(日)	8人制混合：55歳以上	中央体育館
		ママさん：10月6日(日)	9人制：25歳以上など	
		家庭：11月24日(日)	8人制：一般女子	
		令和7年1月26日(日)	6人制：一般混合・男子	
		11月16日(土)～17日(日)	6人制：中学生	円谷幸吉メモリアルアリーナ
	バドミントン	12月8日(日)	小・中学生、一般	
	弓道	10月14日(月)	小・中学生、高校生、一般	武道館
	剣道	9月22日(日)	小・中学生、高校生	市民スポーツ会館
	柔道	10月5日(土)	小・中学生	武道館
	銃剣道・短剣道	10月11日(金)	小・中学生、高校生、一般	
	少林寺拳法	12月21日(土)		
	空手道	10月6日(日)	未就学児、小・中学生、一般	
	極真空手	12月1日(日)	未就学児、小・中学生	円谷幸吉メモリアルアリーナ
	インディアカ	令和7年1月26日(日)	一般	大東地域体育館
	カローリング	11月2日(土)	一般、ファミリー	中央体育館
	バウンドテニス	9月15日(日)	一般	浜田地域体育館
	吹矢	11月8日(金)		大東地域体育館
	スポーツ鬼ごっこ	12月1日(日)	小・中学生、高校生、一般	円谷幸吉メモリアルアリーナ

会員対象での開催競技　クレー射撃、ゲートボール、ミニテニス、トランポリン

他申込方法など詳しくは、市ホームページをご覧ください。

問市体育協会(生涯学習スポーツ課内)☎(88)9176

第57回市民体育祭

たけのこ園の園児募集

対心身の発達に遅れや心配のある未就学児

保育時間　月～金曜日の午前9時～午後2時

発達支援の内容

▶基本的な生活習慣を身に付ける

▶集団に参加する力を育てる

▶臨床心理士による指導　など

¥市内在住の人は無料

他申し込みまたは見学を随時受け付けています。

申・問たけのこ園☎(72)2238

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。

問社会福祉課☎(88)8112

小松明行列(団体)の募集

時11月9日(土)　午後5時～6時30分

対学校、事業所、町内会、子ども育成会など

※小松明の製作・運搬は各団体で行ってください。

内小松明を持って、妙見児童公園から五老山山頂まで歩きます。

申申込書(観光交流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、観光交流課に提出してください。

小松明行列(団体)の参加者募集

申込期限　9月20日(金)

参加賞　1人200円

問松明あかし実行委員会事務局(観光交流課内)☎(88)9144

献血にご協力を　**日時**　9月15日(日)　午前10時～午後4時

9月10日～16日は「自殺予防週間」

9月10日の「世界自殺予防デー」にちなんで、国では毎年9月10日～16日を「自殺予防週間」としています。あなたの周りに「なんだか元気がない」「何か悩んでいる」人はいませんか？

SOSのサイン

▶感情が不安定になり、突然、涙ぐんだり、落ち着かなくなる

▶投げやりな態度が目立つ

▶身なりに構わなくなる

▶身辺整理をし始める

▶自殺をほのめかす

SOSに気付いたら

▶勇気を出して声を掛ける

▶相手を尊重して話を聞く

▶公的相談機関や医療機関などの相談につなぐ

▶心の健康の回復を見守る

独りで抱え込まずに相談　解決が難しいときは、次の相談機関につなぎましょう。

▶健康づくり課

▶県中保健福祉事務所☎(75)7811

▶福島いのちの電話☎024(536)4343

▶こころの健康相談ダイヤル☎0570(064)536

▶県LINE相談「こころつなぐ@福島」

こころつなぐ@福島

問健康づくり課☎(88)8123

9月24日～30日は「結核予防週間」

結核は、主に肺に炎症が起こる病気で、新たに結核と診断される人のうち、70歳以上の割合は約6割に上ります。

初期症状は風邪と似ていますが、次のような症状が出たときは、早目に医療機関を受診しましょう。

●胸が痛む　●せきやたんが2週間以上続く　●体のだるさや微熱が長引く　●急に体重が減る

結核を予防するために

▶生後12カ月までにBCG予防接種を受ける

▶胸部レントゲン検査を年1回受ける

▶適度な運動、バランスの良い食事、十分な睡眠、たばこを控えるなど、普段から健康的な生活を心掛ける

問健康づくり課☎(88)8122

からだで感じる体験イベント「からだにやさしい、いい塩梅」

時9月28日(土)　午前10時～午後3時

場tette2階「わくわくひろば」「こどもライブラリー」

内●みそ玉づくり(試飲あり)

●血管年齢測定・血圧測定　●体組成計測定　●健康相談　●関連本の紹介　など

問健康づくり課☎(88)8123

中央図書館☎(75)3309

骨粗しょう症検診を受診しましょう

対40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳の女性(年齢は令和7年3月31日時点)

※対象者には受診券(はがき)を郵送しています。

受診期限　令和7年1月31日(金)

※受診期限が近づくと混み合いますので、早目に受診してください。

申受診案内に記載の市指定医療機関

問健康づくり課☎(88)8122

マンホールカードを配布

下水道のマンホール蓋は、自治体ごとにその土地ならではの文化や名所などをモチーフにデザインしています。

松尾芭蕉が詠んだ俳句をイメージ

市では、下水道への関心を深めていただくため、マンホールカードを次のとおり配布しています。

時午前9時～午後5時

※休館日(火曜日、年末年始)を除く

場風流のはじめ館

配布枚数　1人1枚(無料)

※郵送不可

問下水道施設課☎(88)9159

すこやか通信

口腔体操でオーラルフレイル予防

オーラルフレイルとは

「フレイル」は加齢に伴い、体と心の働きが弱くなった状態のことです。その中でも、口腔機能の衰えを「オーラルフレイル」と言います。

生活への影響

オーラルフレイルは「硬いものが食べにくい」「むせることが増えた」「ろれつが回らない」など、食事やコミュニケーションに影響があります。その結果、栄養不足による筋力低下や、会話が苦手になって閉じこもってしまい、認知機能が低下するなど、更なる問題につながるおそれもあります。

オーラルフレイルの予防は、全身のフレイル予防につながります。日頃からの口腔体操で、口の機能を高めましょう。

口腔体操

口腔体操はリラックスして椅子に座り、背筋を伸ばして行いましょう。食事前に行うと、より効果的です。

①**口の運動**　「あ・い・う・え・お」と大きく口を動かす(2セット)

②**舌の運動・上下**　口を開けたまま、舌を上下に動かす(各4秒×2セット)

③**舌の運動・左右**　舌先を左右の口角に付ける(2往復×2セット)

④**頬を膨らませる運動**　口や鼻から息が漏れないように頬を膨らませる(8秒×2セット)

⑤**頬をすぼめる運動**　頬を吸い込むようにすぼめる(8秒×2セット)

問**健康づくり課☎(88)8123**

ウルトラ長寿体操
口腔元気体操

会場　イオンタウン須賀川(古河105)　☞**健康づくり課☎(88)8125**