アリーナ60分・90分プログラム(12月)

ヨガ(90分)

時12月5日(木)
午後7時～8時30分
場武道館　定30人
講師　中島恵子(なかじま)さん
申込期間　11月13日(水)～28日(木)

体幹トレーニング(90分)

時12月14日(土)　午前10時～11時30分
場武道館　定30人
講師　岡本優紀(ゆうき)さん
申込期間　11月13日(水)～12月7日(土)

バドミントン教室(90分)

時12月17日(火)　午後7時～8時30分
場中央体育館
定20人
講師　バドミントン協会
申込期間　11月13日(水)～12月10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)
¥200円
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)。
問円谷幸吉メモリアルアリーナ☎(76)8111

長沼図書館情報

子どものための体験教室

時12月7日(土)　午前10時～正午
対小学生以下(未就学児保護者同伴)
定15人
内折り紙でクリスマスリース作り
申11月5日(火)から来館で受け付け開始(電話予約可)

すくすくタイム

時12月11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
問長沼図書館☎(67)2138

第22回仁井田地域づくり事業 無声映画上映会「すまいる座」

時12月15日(日)　午後2時(開場：午後1時)
場文化センター「大ホール」
内活動写真弁士と生演奏による無声映画4作品の上映、仁井田地区の店舗の物販など
¥▶大人　前売券1,000円、当日券1,200円
▶子ども(小・中学生)　500円
※未就学児は無料
販売場所　各コミュニティセンター、文化センター
問仁井田コミュニティセンター☎(88)1005

無声映画上映会

岩瀬図書館情報

おはなしのつどい

時11月16日(土)　午前10時30分
内絵本の読み聞かせや手遊び、工作など
テーマ　「サンタクロース」のおはなし

ちいさなおはなしのへや

時12月4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

北海道の観光と物産展

時11月27日(水)～12月2日(月)
午前10時～午後4時
場福島空港ターミナルビル特設会場
問福島空港ビル(株)☎0247(57)1511

みんなで応援しよう ～ふくしま駅伝～

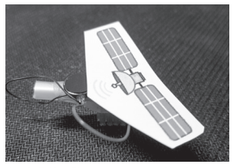
時11月17日(日)
スタート　午前7時40分(しらかわカタールスポーツパーク陸上競技場)
須賀川中継所通過　午前9時18分頃(市役所内)
ゴール　午後0時45分頃(県庁前)
問生涯学習スポーツ課☎(88)9174

ムシテック情報

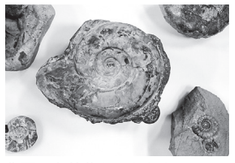
科学の祭典！「spffサイエンス屋台村 at ムシテックワールド」

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11月23日(土・祝)
午前10時～午後3時
内spff(ふくしまサイエンスぷらっとフォーム)が主催する「サイエンス屋台村」が、2年振りにムシテックにやってきます。楽しい科学のイベントが盛りだくさん！ご家族皆さんでお越しください。
他整理券が必要なプログラムもあります。詳しくは、ホームページをご覧ください。



超小型振動モーターで遊ぼう



化石の名前分かるかな？

FUKUSHIMA AIRPORT情報

11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	
		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

長沼イルミネーション　**期間**　11月23日(土・祝)～令和7年1月31日(金)　**場所**　長沼商工会

初冬の風物詩「牡丹焚火」

天寿を全うした牡丹の枯れ木を焚(た)いて供養します。牡丹の枯れ木がありましたら、お持ちの上ご参加ください。
時11月16日(土)　午後4時30分
場須賀川牡丹園
他当日は、牡丹焚火講演会と俳句大会を行います。詳しくは、市ホームページをご覧ください。
問文化振興課☎(88)9172
風流のはじめ館☎(72)1212

牡丹焚火

すかがわ新春の集い

時令和7年1月6日(月)　午後5時
場ホテルサンルート須賀川(加治町5)
申込期限　12月6日(金)　¥3,500円
※会費を添えてお申し込みください。
申・問須賀川商工会議所☎(76)2124
秘書広報課☎(88)9118

百歳賀寿

矢部キヤ子さん
(梅田・大正13年9月2日生まれ)

五十嵐千代さん
(南町・大正13年9月7日生まれ)

小澤徳治(とくじ)さん
(森宿・大正13年9月20日生まれ)

各種検診を受けましょう

乳がん検診

対40歳以上の偶数年齢の女性
※事前に登録が必要です。なお、昭和58年4月2日から昭和59年4月1日までに生まれた人には、無料クーポン券を郵送しています(受診期限後は使用できません)。
内マンモグラフィ
受診期限　12月13日(金)　¥300円

子宮がん集団検診

対20歳以上の偶数年齢の女性
※事前に登録と予約が必要です。
内子宮頸部(けい)(入口)の細胞診　¥500円
受診期限　令和7年1月31日(金)

骨粗しょう症検診

対40・45・50・55・60・65・70歳の女性
※対象者には受診券(はがき)を郵送しています。
内骨量測定　¥500円
受診期限　令和7年1月31日(金)

他▶各検診とも70歳以上の人、生活保護世帯の人、65～69歳の後期高齢者医療被保険者(保険証の提示が必要)は無料
▶年齢は全て令和7年3月31日現在
▶実施医療機関など詳しくは、市ホームページをご覧ください。
申・問健康づくり課☎(88)8122

令和6年度保健事業

ファミリーサポートセンターをご利用ください

こんなときに利用を　●残業で帰りが遅くなるときの保育園のお迎え　●習い事の送迎　など
利用時間　午前6時～午後10時
利用料金(1時間当たり)　●月～金曜日　600円(4時間を超えると400円)　●土・日曜日、祝日、年末年始700円(4時間を超えると500円)
問市社会福祉協議会☎(88)8211

献血にご協力を

時11月17日(日)　午前10時～午後4時
場イオンタウン須賀川(古河105)
問健康づくり課☎(88)8125

11月は児童虐待防止推進月間

児童虐待に関する相談対応件数は増加傾向にあり、子どもの生命が奪われるなど、児童虐待は重要な社会問題となっています。児童虐待を社会全体で解決するため、虐待を受けたと思われる子どもを見付けたときや子育てに不安を感じたときは、ためらわずにご相談ください。
児童相談所全国共通ダイヤル(24時間365日対応)　☎189(いちはやく)
問家庭児童相談室・児童虐待防止相談室(こども課内)☎(88)8115

すこやか通信

睡眠中の赤ちゃんの命を守りましょう

睡眠中に赤ちゃんが死亡する原因の一つに、乳幼児突然死症候群(SIDS(シズ))という病気があります。

SIDSは、予兆や既往歴もないまま突然、乳幼児が死に至る病気で、原因は解明されていません。

こども家庭庁によると、令和5年には全国で48人の乳幼児が亡くなっており、乳児期の死亡原因の第5位となっています。

SIDSの発症率を低くする3つのポイント

次の3つに気を付けることで、発症率が低くなるとされています。

①1歳までは、あおむけで寝かせる
赤ちゃんをあおむけで寝かせることは、睡眠中の窒息事故の予防にもつながります。

②なるべく母乳で育てる
母乳で育てると、発症率が低いことが分かっています。

③たばこをやめる
喫煙は、発症の大きな危険因子です。妊婦自身の喫煙はもちろん、受動喫煙も影響することから、妊婦や赤ちゃんの近くで喫煙はやめましょう。

赤ちゃんをSIDSから守るために

SIDSは、冬期に発症する傾向が高いことから、こども家庭庁は毎年11月を「乳幼児突然死症候群対策強化月間」とし、発症の予防に関する普及啓発を行っています。

赤ちゃんをSIDSから守るためには、周囲の理解と支援が必要です。赤ちゃんの命をみんなで守りましょう。

☎**健康づくり課☎(88)8123**

☞長沼観光物産振興協会(長沼市民サービスセンター内)☎(67)2111、長沼商工会☎(67)3121