

岩瀬図書館

新春「本の福袋」

時1月4日(土)～30日(木)

図書館職員おすすめの本の貸し出し

おはなしのつどい

時1月18日(土) 午前10時30分

絵本の読み聞かせや手遊びなど

テーマ えとのおはなし「へび」

岩瀬図書館☎(65)3549

長沼図書館

新春おはなし会

時1月25日(土) 午前10時30分

おはなしの会「あすなろ」と職員による絵本の読み聞かせやカルタ、ビンゴゲームなど

長沼図書館☎(67)2138

図書特別整理による休館

岩瀬図書館 2月3日(月)～9日(日)

長沼図書館 2月13日(木)～21日(金)

※休館中の本の返却は、返却ポストにお願いします。

岩瀬図書館☎(65)3549

長沼図書館☎(67)2138

アリーナ60分・90分プログラム(2月)

ピラティス・ヨガ(60分)

時2月4日(火) 午後7時～8時

定20人

講師 コネル・トレイシーさん

申込期間 1月12日(日)～28日(火)

太極拳(90分)

時2月23日(日・祝) 午前10時～11時30分

定30人

講師 湯田ヨシ子さん

申込期間 1月12日(日)～2月16日(日)

チェアエクササイズ(60分)

時2月28日(金) 午後7時～8時

定30人

講師 遠藤麻希さん

申込期間 1月12日(日)～2月21日(金)

場武道館

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お申し込みください(電話予約可)。

¥200円

円谷幸吉メモリアルアリーナ☎(76)8111

第37回ラバーバレーボール大会in須賀川

時2月23日(日・祝) 午前9時

場円谷幸吉メモリアルアリーナ

内ラバーバレーボール(一般・シニア)

申●月～金曜日 生涯学習スポーツ課 ※1月21日(火)を除く

●土・日曜日 円谷幸吉メモリアルアリーナ

申込期間 1月7日(火)～24日(金)

午前9時～午後5時 ¥1,500円

生涯学習スポーツ課☎(88)9174

就活準備－企業・業界合同説明会－inすかがわ

時2月8日(土) 午前10時～午後1時

場市役所4階「大会議室」

令和8年3月卒業見込みの大学院・大学・短期大学・専修学校などの学生と3年以内の既卒者、在学生

企業説明や就職相談など

参加企業 須賀川市、岩瀬・石川郡に就業拠点がある企業27社

参加予定企業は、市や商工会議所のホームページなどで公開

商工課☎(88)9143

須賀川商工会議所☎(76)2124

ムシテック情報

1月のおすすめプログラム！

解剖教室「動物の目」編

時1月18日(土)・19日(日)

①10:00 ②13:00 ③14:40

※各回50分

小学3年生以上向き(小学生は保護者同伴)

定各回8組

豚の目を解剖し、動物の目がどのようなつくりになっているか観察して、物が見える仕組みを学びます。

家族や友達と参加してみませんか？

電話でお申し込みください。

¥1組700円

※別途入館料が掛かります。

FUKUSHIMA AIRPORT情報

1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

がん検診などの受診期限は1月31日(金)

胃がん・子宮がん・肺がん・大腸がん・前立腺がん・結核・肝炎ウイルス・胃がんリスク・骨粗しょう症の各検診

※子宮がん検診無料クーポン券の利用期限も、1月31日(金)です。

健康づくり課☎(88)8122

百歳賀寿

松本 操さん
(妙見・大正13年11月11生まれ)

安藤福栄さん
(塩田・大正13年11月11生まれ)

高野三郎さん
(東町・大正13年11月18生まれ)

お詫びと訂正

広報すかがわ12月号14ページの「アリーナ60分・90分プログラム(1月)」の体幹ストレッチ(60分)で、時間に誤りがありました。正しくは「午前10時～11時」です。

秘書広報課☎(88)9112

市敬老祝商品券・1日温泉利用券共通券の使用期限

敬老祝商品券・1日温泉利用券共通券の使用期限は、次のとおりです。

期限内にお早めにご使用ください。

商品券 1月31日(金)

1日温泉利用券 8月31日(日)

長寿福祉課☎(88)8116

2月1日はフレイルの日

フレイルとは、加齢とともに、体や心の働き、社会とのつながりが弱くなった状態のことです。次の3つのポイントを意識し、フレイル予防を始めましょう。

身体活動 運動は、食欲や心の健康にも影響します。日常生活で続けられる運動を無理なく行いましょう。

食事 たんぱく質を中心に、バランス良く食べましょう。また、歯磨きや口腔ケアも忘れずに行いましょう。

社会参加 地域に出て人とつながり、生きがいや楽しみを持ちましょう。家庭の中で役割を持って暮らすことも、社会参加の一つです。

長寿福祉課☎(94)2162

フレイル予防フェア

時1月30日(木) 午前10時～午後3時

場tette1階「でんぜんホール」

健康づくり課☎(88)8123

要介護認定者の各種控除証明書

所得申告のときに次の証明書を提示すると、各控除が受けられます。必要な人は長寿福祉課に申請してください。

おむつ代医療費控除確認書

介護保険要介護認定用の主治医意見書により、該当の有無を確認します。

※尿失禁があっても、要介護認定用の主治医意見書に記載がない、または寝たきり度が基準に満たないときは交付できません。

障害者控除対象者認定書

次の全ての要件を満たす人に交付

▶満65歳以上で、介護保険の要介護または要支援認定を受けている人

▶介護保険の認定調査票や主治医意見書で、日常生活自立度の判定が一定基準以上の人

▶身体障害者手帳などを持っていない人

※要介護・要支援認定を受けていても対象にならないときがあります。

申請に必要な物 介護保険被保険者証または要介護認定・要支援認定等結果通知書

※各種証明書の発行には約1週間掛かります。

申・長寿福祉課☎(88)8117

すこやか通信

健康に配慮した飲酒を心掛けましょう

本市において令和3年の毎日飲酒している人(40～74歳)は24.8%、妊娠中に飲酒していた妊婦は0.9%(健康づくり課調べ)と、自身の心身に及ぼす健康被害や胎児の発育への影響が心配されます。

「市第2次健康増進計画」では、行動目標として、ウルトラアクション「守ります しつかり禁煙・お酒は減らす」を掲げ、飲酒量と飲酒頻度の減少に向けた取り組みを進めています。

お酒の飲み方のコツ

自分の体調を把握する

いつもと同じ量で飲酒しても、その時の体調によって、体に与える影響は異なります。

飲む量を決めておく

飲む量を決めて、飲み過ぎを避けましょう。

飲酒は自分のペースで

飲酒による影響には、個人差があります。自分に合った、健康を意識した飲酒を心掛けましょう。

健康づくり課 ☎(88)8123

飲酒の合間に水を飲む

水または炭酸水を飲むと、アルコールをゆっくり分解・吸収できます。

飲酒しない日を作る

週間のうち、飲酒をしない日を設けて、継続した飲酒を避けましょう。

を避けましょう。

飲酒前または飲酒中に食事を取る

食べ物を口にしながら飲酒することは、血液中のアルコール濃度を上がりにくくし、酔いにくくする効果があります。