

アリーナ60分・90分プログラム
(3月)

ヨガ(90分)

時3月4日(火) 午後7時～8時30分

場円谷幸吉メモリアルアリーナ

講師 中島恵子さん

申込期間 2月11日(火・祝)～26日(水)

バレトン(90分)

時3月15日(土) 午前10時～11時30分

場円谷幸吉メモリアルアリーナ

内バレエを基にしたエクササイズ

講師 田中俊也さん

申込期間 2月11日(火・祝)～3月8日(土)

太極拳(90分)

時3月18日(火) 午前10時～11時30分

場武道館

講師 湯田ヨシ子さん

申込期間 2月11日(火・祝)～3月11日(火)

市内在住または在勤、在学の15歳以上の人(中学生を除く)

定各回30人

印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

場円谷幸吉メモリアルアリーナ 076-8111

岩瀬図書館

おはなしのつどい

時2月15日(土) 午前10時30分

内絵本の読み聞かせや手遊びなど

テーマ 「まて！にげろ！」

ちいさなおはなしのへや

時3月5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

場岩瀬図書館 065-3549

中央図書館

出張本のリサイクル広場

時2月15日(土)・16日(日) 午前10時～午後3時

場大東コミュニティセンター

内大東地区フェスティバルで、保存期間の過ぎた雑誌や寄贈図書を無償で提供します。

場中央図書館 075-3309

ノルディックウォーキングで健康になろう

時3月1日(土)・15日(土) 午前10時～正午

場緑のスポーツエリア 定15人

¥500円(ボールの貸し出し無料)

印・場福島空港公園事務所 089-1766

長沼図書館

すすすくタイム

時3月12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

場長沼図書館 067-2138

就学援助制度のご利用を

小・中・義務教育学校への就学が経済的に困難な児童・生徒の保護者に、次の費用の一部を援助します。

内学用品費、通学用品費(第1学年を除く)、新入学児童・生徒の学用品費など(入学前に支給を受けた人を除く)、校外活動費、修学旅行費、給食費、生徒会費、PTA会費、クラブ活動費など

※認定には所得基準があり、世帯の収入や家庭の状況などを基に、毎年度判定します。

令和7年度分の申請 通学する学校を通して申請してください。

詳しくは、学校教育課または各学校にお問い合わせください。

場学校教育課 088-9168

ムシテック情報

今年もやります！
大人のための平日講座
「ひょうたんランプ」

時2月19日(水)・20日(木) 午前10時～11時30分

内千成ひょうたんに工具で穴を開け、すてきなランプを作ります。講師が付くので、初心者でも安心して講座に参加できます。穏やかな光が漏れるかわいいランプを作しましょう。

印電話でお申し込みください。

¥1個1,500円(LEDライト付き)

※別途入館料が掛かります。

詳しくは、ホームページをご覧ください。

手作りを楽しみませんか？

FUKUSHIMA AIRPORT情報

2月の航空ダイヤ

国	札幌(新千歳)	福島 9:30→札幌11:05	札幌15:10→福島16:45
内線	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

国の教育ローン(日本政策金融公庫)

融資額 子ども1人に付き350万円以内

金利 年2.35%(固定金利)

※令和6年11月1日現在。ひとり親家庭の人などは金利を優遇

返済期間 18年以内

返済方法 毎月元利均等返済(ボーナス時増額返済も可)

内詳しくは、日本政策金融公庫ホームページをご覧ください。

問い合わせ 日本政策金融公庫教育ローンコールセンター 0570(00)8656(ナビダイヤル)または 03(5321)8656

場商工課 088-9143

健康啓発イベント「意外に知らない、カラダのこと」

3月の女性の健康週間、自殺対策強化月間に合わせ、年代に関わらず様々な体験イベントを開催します。

時3月8日(土) 午前10時～午後1時

場tette1階「でんぜんホール」

内●骨密度測定 ●自律神経チェック ●体組成測定 ●乳がん触診モデル体験 ●関連本の紹介 など

他3月中は、女性の健康や心の健康に関する図書やパンフレットをtetteに掲示します。

場健康づくり課 088-8123

中央図書館 075-3309

睡眠の質を高めましょう

睡眠は、心や体の健康の維持や増進に不可欠な休養活動です。

「寝付きが悪い」など睡眠の質が低下すると、肥満や高血圧などの病気の発症につながります。

「市第2次健康増進計画」では、ウルトラアクション「睡眠・休養十分にひとりで悩まず相談しよう」を行動目標として掲げ、質の高い睡眠の確保を目指す。

指して取り組みを進めていきます。

快眠のための生活習慣

①しっかりと朝食を食べる

朝食の欠食は体内時計が後退し、寝付きの悪化や睡眠休養感(睡眠で休養が取れている感覚)の低下につながります。

②適度な運動をする

ウォーキングやジョギングのような有酸素運動は寝付きを良くし、睡眠の質を高めます。

③就寝前にぬるめの湯にゆっくり入る

全身が温まって血行が良くなり、心身の緊張を緩和します。

④寝る間際のデジタル機器の使用を控える

横になりながらデジタル機器を使うと、ディスプレイと目の距離が近く、ブルーライトを浴びやすくなり、寝付きや睡眠の質の低下につながります。

健康づくり課 088-8123

ウルトラアクション実践ガイド

市明りい長寿社会を築く市民基金

市民の皆さんの寄付などを積み立て、次の5つの高齢者支援事業の財源の一部として活用しています。

●高齢者日常生活用具給付等事業

●寝具クリーニングサービス事業

●訪問理美容サービス事業

●介護用品支給事業

●はり・きゅう・マッサージ等療養費助成事業

印寄付の申し込みは、長寿福祉課にお問い合わせください。

場長寿福祉課 088-8116

介護助手の募集

高齢者施設で働く、福祉資格や経験が不要の「介護助手」を募集しています。直接的な介護業務ではなく、清掃や配膳など、介護の周辺業務を行います。自分のライフスタイルに合わせて無理なく働いてみませんか？お気軽にお問い合わせください。

場県福祉人材センター 024(521)5662

献血にご協力を

時2月23日(日・祝) 午前10時～午後4時

場イオンタウン須賀川(古河105)

場健康づくり課 088-8125

健康・福祉の情報

後期高齢者医療「医療費のお知らせ」を郵送

県後期高齢者医療広域連合では、病院などで診療を受けた日数(回数)や医療費などを記載した「医療費のお知らせ」を毎年1回郵送しています。

今年は2月下旬から順次発送しますので、不明な点や誤りがあったときはお問い合わせください。

場後期高齢者医療保険医療のお知らせコールセンター 0120(007)308

県後期高齢者医療広域連合 024(528)9025

百歳賀寿

根本マツ代さん

(大町・大正13年12月26日生まれ)

粕壁キチさん

(稲・大正13年12月27日生まれ)

無料税務相談所を開設

時2月23日(日・祝) 午前10時～正午、午後1時～4時

場市民温泉2階「大会議室」 定30人

申込方法 コールセンター 050(2018)1150(午前9時30分～午後4時30分)

※土・日曜日、祝日を除く

申込期間 2月3日(月)～21日(金)

場東北税理士会須賀川支部 支部長 関根真吾 072-2070