

図書館情報

岩瀬図書館

長沼図書館

おはなしのつどい
 時3月15日(土) 午前10時30分
 絵本の読み聞かせ、手遊び、工作など
 テーマ 「ほねほねほね」
 岩瀬図書館 ☎(65)3549

すくすくタイム
 時4月9日(水) 午前10時30分
 絵本の読み聞かせ、わらべうた、手遊びなど
 長沼図書館 ☎(67)2138



移動図書館「うつみね号」巡回日程

巡回場所	時間	4月	5月	6月
小塩江小学校	10:05			
大森小学校	12:55	11日(金)	9日(金)	6日(金)
田中バス停	13:45			
あおば町集会所	15:15			
柏城保育園	9:50			
大東小学校	12:50	16日(水)	28日(水)	25日(水)
ワークセンター麦	13:50			
第一保育所	10:00			
仁井田小学校	12:40			
向陽町東集会所	14:00	23日(水)	14日(水)	18日(水)
季の郷児童公園	14:50			
第二保育所	10:00			
西袋第二小学校	12:45	25日(金)	29日(木)	12日(木)
森宿区民館	13:45			
柏城小学校	10:05	28日(月)	23日(金)	9日(月)
稲田学園	13:00			11日(水)
白江小学校	10:10	24日(木)	8日(木)	19日(木)
白方小学校	13:15			
長沼東小学校	10:10	17日(木)	15日(木)	4日(水)
長沼小学校	13:15			

岩瀬図書館 ☎(65)3549

第18回ウォークinすかがわ～桜～

時4月12日(土) 午前8時45分～午後1時
 場円谷幸吉メモリアルアリーナ(スタート・ゴール)
 対健康で完歩できる人 定400人
 桜を見ながら市内の特設ウォーキングコース(約4km・8km)を歩きます。
 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(電話予約不可)。
 申込期間 3月11日(火)～4月2日(水)
 料一般500円、高校生以下300円
 ※未就学児は無料
 場円谷幸吉メモリアルアリーナ ☎(76)8111

JICA海外協力隊募集説明会

二本松青年海外協力隊訓練所開所30周年記念イベントを開催します。同日、JICA海外協力隊の募集説明会も行います。
 時4月12日(土) 午前10時30分～午後4時(入退場自由)
 他詳しくは、JICA二本松ホームページをご覧ください。
 場JICA二本松 ☎0243(24)3200



JICA 二本松

アリーナ60分・90分プログラム(4月)

ゴルフ教室(90分)
 時4月17日(木) 午後7時～8時30分
 場宝沢ゴルフビレッジ 須賀川店(寺田34-1)
 定15人
 料1,200円
 講師 須賀川ゴルフ協会
 申込期間 3月16日(日)～4月10日(木)

エアロビクス(60分)
 時4月24日(木) 午後7時～8時
 場円谷幸吉メモリアルアリーナ
 定30人
 料200円
 講師 郡司泰子さん
 申込期間 3月16日(日)～4月17日(木)



弓道(90分)

時4月26日(土) 午前10時～11時30分
 場市武道館
 定30人
 料200円
 講師 須賀川弓道会
 申込期間 3月16日(日)～4月19日(土)



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)
 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申し込み(電話予約可)
 場円谷幸吉メモリアルアリーナ ☎(76)8111

3月1日～7日は「子ども予防接種週間」

4月の入園・入学に備えて必要な予防接種を済ませ、病気を未然に防ぎましょう。対象年齢でまだ接種を受けていないお子さんは、体調の良いときに早目に受けましょう。
 予防接種の種類や対象など詳しくは、市ホームページをご覧ください。
 他予診票を紛失したときや、里帰り出産などで県外での接種を希望するときは、事前に手続きが必要ですので健康づくり課にご連絡ください。
 場健康づくり課 ☎(88)8122



子どもの定期予防接種

国民健康保険の資格喪失後受診にご注意ください

社会保険への加入や、市外への転出などで、本市の国民健康保険受給資格が無くなった後は、国民健康保険の資格確認書などを使用して医療機関などを受診することはできません。
 受給資格外受診をしたときは、市が医療機関などに支払った医療費の保険給付費分を返還いただくことになります。誤って受診したときは、速やかに医療機関などに連絡し、新たに加入した健康保険の資格確認書などをご提示ください。
 場保険年金課 ☎(88)9135

慢性腎臓病(CKD)を予防しましょう

CKDとは、腎機能の低下や腎障害が3カ月以上続く状態です。自覚症状が現れることはほとんどなく、尿検査などの結果から診断します。放置すると腎不全へ進行し、透析治療や腎移植が必要になる場合があります。
 減塩や禁煙、お酒の飲みすぎに注意しながら、高血圧や糖尿病などの生活習慣病を予防することが大切です。また、定期的に健康診断を受け、異常があれば早期に治療するようにしましょう。
 場健康づくり課 ☎(88)8123

百歳賀寿

上野マツ子さん
 (前田川・大正14年1月14日生まれ)
 谷井濱子さん
 (坂の上町・大正14年1月15日生まれ)

空港公園桜まつり

時4月5日(土)・6日(日) 午前10時～午後3時
 場福島空港公園「エアフロントエリア」
 場サクラマーケット、フード出店
 場福島空港公園事務所 ☎(89)1766

ムシテック情報



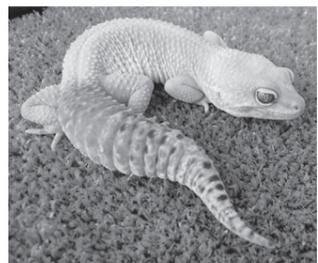
春季企画展

「きも?かわ?生きもの展」

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3月1日(土)～4月6日(日)
 午前9時30～午後4時

対「気持ち悪いけどかわいい!」生き物たちが、ムシテックにやってきます。多様な生き物の不思議な世界を体感してみよう!



ヒョウモントカゲモドキ



タランチュラ

FUKUSHIMA AIRPORT情報



3月の航空ダイヤ

国	線	出発	到着	出発	到着
国内線	札幌(新千歳)	福島	9:30→札幌11:05	札幌	15:10→福島16:45
		福島	8:05→大阪 9:20	大阪	7:55→福島 9:00
	大阪(伊丹)	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
国際線	台湾(桃園)定期チャーター	福島	18:25→大阪19:40	大阪	19:15→福島20:20
		火曜日/金曜日	福島	12:30→台湾15:40	台湾

※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

すこやか通信

心を健やかに保つために

ストレスは、私たちの生活にとっても密接な関係があります。適度なストレスは乗り越えられたときに達成感がありますが、過剰なストレスは心と体に不調をもたらします。
こんな症状に心当たりはありませんか?
 体に現れる症状は、頭痛や肩こり、下痢などがあり、心に現れる症状は、不安やイライラ、気分の落ち込み、不眠などがあります。症状が重くなると、うつ病などの心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、ウルトラアフレックス「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、心の健康作りに取り組みんでいます。
健康づくり課 ☎(88)8123
 こころの健康相談

Let's「ストレス解消」
 ストレス緩和のため、次のようなケアが有効です。
 ▼趣味を楽しむ
 ▼背筋を伸ばして深呼吸をする
 ▼就寝前にストレッチをする
 ▼自分自身、他人は他人、価値観や考え方は十人十色と思う
 ▼一人で悩まず相談を
 心の不調は誰にでも起こります。困り事は一人で抱え込まず誰かに相談することで、解決することがあります。また、身近な人の様子がいつもと違つと感じたら「大丈夫?」と声を掛けてあげましょう。