

アリーナ60分・90分プログラム
(2月)

ヨガ(90分)

時2月4日(水) 午後7時～8時30分
講師 西間木恵理さん
申込期間 1月11日(日)～28日(水)



太極拳(90分)

時2月14日(土) 午前10時～11時30分

講師 湯田ヨシ子さん
申込期間 1月11日(日)～2月7日(土)

骨盤矯正トレーニング(90分)

時2月21日(土) 午前10時～11時30分
講師 四家卓也さん
申込期間 1月11日(日)～2月14日(土)



場円谷幸吉メモリアルアリーナ
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)

定各回30人
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
問円谷幸吉メモリアルアリーナ(76)8111

ボッチャ教室

時2月11日(水・祝) 午前9時30分～正午
場円谷幸吉メモリアルアリーナ
対市内在住または在勤、在学の小学生以上の人
定60人



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。

申込期間 1月12日(月・祝)～2月3日(火)

¥200円
他詳しくは、市スポーツ振興協会ホームページをご覧ください。

問円谷幸吉メモリアルアリーナ(76)8111

中央図書館

おひざにだっこのおはなし広場

時1月21日(水) 午前11時
場tette3階「たたみルーム」

定30人
内おはなしの会「ラ・ポム」によるお話会

こども読み聞かせ会

時1月24日(土)、2月14日(土) 午後2時30分

場tette2階「こどもライブラリー」
定20人

内読み聞かせの会ポケットによるお話会

問中央図書館(75)3309

長沼図書館

新春おはなし会

時1月24日(土) 午前10時30分

内おはなしの会「あすなろ」と職員による絵本の読み聞かせや、わらべ唄遊び、かるた、bingoゲームなど

問長沼図書館(67)2138

岩瀬図書館

新春おすすめ！福の本

時1月6日(火)～31日(土)

内干支や縁起物にちなんだ本の展示と貸し出し

おはなしのつどい

時1月17日(土) 午前10時30分
内絵本の読み聞かせ、工作、手遊びなど

テーマ えとのおはなし「うま」

図書特別整理による臨時休館

時2月2日(月)～11日(水・祝)

他休館中の本の返却は、返本ポストに返却してください。

問岩瀬図書館(65)3549

ノルディックウォーキングで健康になろう

時2月7日(土)・21日(土) 午前10時～正午

場エアフロントエリア

定15人

¥500円(ポールの貸し出し無料)

申・問福島空港公園事務所(89)1766

第38回ラバーバレーボール大会

時2月22日(日) 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)

申込用紙に必要事項を記入の上、参加料を添えて生涯学習



スポーツ課にお申し込みください。



ラバーバレーボール大会

時1月23日(金)

¥2,000円

他詳しくは、市ホームページをご覧ください。

問生涯学習スポーツ課(88)9174

明るい選挙啓発ポスター作品展



時1月23日(金)～27日(火)

場tette1階「tette通り」

内市内の小・中学生が描いた、選挙のイメージが表現された作品の展示

他来場者の皆さんが、展示作品の中から優秀作品を選ぶ「投票」を行います。

問選挙管理委員会事務局(88)9163

マイナンバーカードで証明書の取得を

マイナンバーカードを使って、セブン-イレブン、ローソン、ファミリーマート、ミニストップなどに設置してあるマルチコピー機で、住民票、印鑑証明書、戸籍証明書などが取得できます。また、マイナンバーカードの申請は、その場でオンライン申請ができる申請

サポートコーナーが市役所1階にありますので、ぜひご利用ください。

問市民課(88)9134

締め切り ￥料金(表示のないものは無料) 他その他 質問問い合わせ Fファックス Eメール

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3.15%(固定金利)

※令和7年9月現在。ひとり親家庭の人などは金利を優遇



返済期間 20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)

他詳しくは、日本政策金融公庫ホームページをご覧ください。

問日本政策金融公庫教育ローンセンター(0570(00)8656(ナビダイヤル)または(03)53218656
商工課(88)9143

フレイル予防フェア



時1月29日(木) 午前10時～午後1時

場tette1階

内フレイルチェック、握力・体組成・血管年齢測定、歯科相談、ウルトラ長寿体操体験、食事バランスチェック、転倒リスクチェック、図書展示など

問健康づくり課(88)8123

がん検診などの受診期限は1月31日

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。

内胃がん・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



問健康づくり課(88)8122

献血にご協力を

時1月18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

子どもの定期予防接種

定期予防接種の対象年齢で、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年齢など詳しくは、市ホームページをご覧ください。

※予診票を紛失したときや、里帰り出産などで県外での予防接種を希望するときは、事前に

手続きが必要です。接種を受ける前に、必ず健康づくり課にご連絡ください。

問健康づくり課(88)8122

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、筋力向上のほかにも、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、社会参加の一つです。

フレイルかなと感じたら

早目に気付いて生活習慣を見直すことで、健康な状態を取り戻せる可能性が高まります。市では、自宅で行う短期集中的な取り組みを行っていますので、長寿福祉課またはお住まいの地区を担当する地域包括支援センターにご相談ください。



※各地域包括支援センターの連絡先は、8ページをご覧ください。
問長寿福祉課(94)2162

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。

期限前にお早目にご使用ください。

商品券 1月31日
1日温泉利用券 8月31日
問長寿福祉課(88)8116

百歳賀寿
内谷幸子さん
(和田・大正14年11月17日生まれ)

渡邊トシさん
(大黒町・大正14年11月23日生まれ)

車田ケサノさん
(池上町・大正14年11月25日生まれ)