



すこやか通信

3月は、就職や進学、転勤など生活上の変化が起こりやすい時期です。これらの変化がストレスの原因となり、不眠やイライラ、生活の乱れなどの症状を引き起こすことがあります。

自殺の要因と市の状況

心身の健康問題だけでなく、経済困窮、介護疲れ、いじめなどの様々な要因が複合的に連鎖し、自殺に追い込まれてしまうことがあります。

本市の自殺死亡率は、若干の増減を繰り返しながらも減少傾向にあります。高齢者の割合が高い傾向にありましたが、40～50歳代の割合が増えています。

ストレスとうまく付き合おう

心の不調が回復せず、うつ病など心の病気を発症

－ 3月は自殺対策強化月間 －

すると、日常生活に支障が出たり、自殺を考えたりするようになります。心の健康を保つためには、規則正しい生活が大切です。バランスの取れた食事、適度な運動、良質な睡眠を取ることを心掛けましょう。

また、一時的でもリラックスすることがストレスの軽減につながります。自分に合ったストレス解消法を持ち、生活の中に取り入れてみましょう。

困ったときは相談を

心の病気は、本人が気付かないことも少なくありません。身近な人の心の不調にも気を付け、困ったときは一人で抱え込まずに、相談窓口や医療機関に相談しましょう。

☎健康づくり課 ☎(88)8123



理容師だけでなく、お客さん同士の交流も楽しみの一つでした

ふるさとの遺産

須賀川アルバム No.379
－昭和の記録写真から－

昭和の理容店 (昭和50年代)

写真は、昭和50年代の市内の理容店の様子です。4つある席は満席で、白衣姿の理容師たちが、忙しそうにお客さんの髪を切っています。現在の理容店には全国的なチェーン店も見られますが、当時は家族経営が主流で、その中、この店では見習いの人も雇っていました。地元の常連客が多く訪れていたため、夜遅くまで営業していることもあり、写真の奥には、保護者に抱えられた赤ちゃんの姿も見られ、二人掛で慎重に赤ちゃんの髪を切っている様子が分かります。現在では、若い世代を中心に、ヘアスタイルなどが多様化しています。理容店を訪れる客層にも変化が生じつつありますが、今も昔も、赤ちゃんからお年寄りまで、様々な世代が集う交流の場であることに変わりありません。

博物館 ☎(75)3239

図書館情報

中央図書館

おひざにだっこのおはなし広場

時 3月18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」によるお話し会

こども読み聞かせ会

時 3月28日(土)、4月11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し会

長沼図書館

すくすくタイム

時 4月8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
固 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	13日(月)	11日(月)	5日(金)
田中(旧)バス停	13:45			
あおばふれあい館	14:35			
柏城保育園	9:50			
大東小学校	12:50	15日(水)	13日(水)	4日(木)
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	22日(水)	20日(水)	24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	24日(金)	28日(木)	26日(金)
森宿区民会館	13:45			
柏城小学校	10:05			
稲田学園	13:00	20日(月)	22日(金)	22日(月)
白江小学校	10:10			
白方小学校	13:15	30日(木)	27日(水)	17日(水)
長沼東小学校	10:10			
長沼小学校	13:15	16日(木)	14日(木)	11日(木)

固 中央図書館 ☎(75)3309

須賀川夜桜ライトアップ2026



釈迦堂川の両岸には、約2kmにわたって桜並木が続き、訪れた人を魅了します。桜の開花時期には、会場の一部で提灯を点灯し、幻想的な夜桜を楽しめますので、ぜひお越しください。

時 4月1日(水)～19日(日)
場 釈迦堂川ふれあいロード
飲食・物販コーナー(露店) 円谷幸吉メモリアルアリーナ駐車場
提灯の点灯時間 午後6時～9時
※桜の開花状況により、実施期間と点灯時間を変更することがあります。
固 観光交流課 ☎(88)9144

FUKUSHIMA AIRPORT情報



3月の航空ダイヤ			
国内線	札幌(新千歳)	福島 9:25→札幌 11:00	札幌 15:10→福島 16:45
		福島 8:05→大阪 9:20	大阪 7:50→福島 8:55
		福島 12:35→大阪 13:50	大阪 11:00→福島 12:05
		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	火曜日/金曜日	
		福島 16:00→台湾 19:10	台湾 10:30→福島 14:30

※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

ムシテック情報



第3回 「すごいぞ!ふくしま展」

時 4月5日(日)まで 午前9時～午後4時
内 須賀川市・白河市ほか6市町村の「すごい企業」が大集合!どんな企業なのか、何を作っているのか、ワクワクしながら福島の魅力を再発見します。
内 体験講座(有料)も行います。詳しくは、ホームページをご覧ください。

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



tette 情報

tetteでは、市民の皆さんが学べるような様々な世代に向けた講座や各種イベント、行事などを行っています。



tetteホームページ



TETTE.SUHAGAWA
tetteインスタグラム