岩瀬図書館情報

ちいさなおはなしのへや

時9月4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
問岩瀬図書館☎(65)3549

長沼図書館情報

すくすくタイム

時9月11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

大人のための体験教室

時9月28日(土)　午後2時
対中学生以上　定20人(事前申込)
講師　菅野貞子(かんのさだこ)さん　内ヨガ
申9月1日(日)から受け付け(電話予約可)
持ち物　●ヨガマット　●タオル　●飲み物
※ヨガマットの貸し出し可
問長沼図書館☎(67)2138

献血にご協力を

時8月12日(月・休)　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

第38回長沼まつり

勇壮でみやびな「ねぶた」や「ねぷた」が繰り出し、躍動するハネトや子どもみこしなどとともに、初秋の夜を幻想的な光と熱気で包みます。

今年をもって「最後の」長沼まつりとなりますので、これまで関わっていただいた皆さんに感謝の思いを込めて、盛大に開催します。

時9月14日(土)　午後4時～9時30分
※荒天のときは15日(日)に順延
場長沼金町通り
問長沼まつり実行委員会事務局(長沼市民サービスセンター内)☎(67)2111

障がい者支援「市民講座」

時9月15日(日)　午前10時～正午
場tette5階「ルーム5-1」
対障がい者(児)の家族、または神経発達症(発達障がい)について学びたい人など　定40人
内発達障がいについて知識や理解を深める講座
講師　特定非営利活動法人すかがわネットワークTUNAGU(つなぐ)・富森崇(とよもりたかし)さん
締8月31(土)
問手をつなぐ親の会事務局　安藤千恵美
☎080(5554)0472

北海道長沼町産品の予約販売会

販売品目　馬鈴薯(ばれいしょ)(キタアカリ)、タマネギ、特上ラムジンギスカンなど
時10月12日(土)　※予約制
場長沼市民サービスセンター
締9月6日(金)
申・問長沼観光物産振興協会(長沼市民サービスセンター内)☎(67)2111

全国一斉「こどもの人権相談」強化週間

時8月21日(水)～27日(火)　午前8時30分～午後7時
※土・日曜日は午前10時～午後5時
内いじめや体罰、虐待などの電話相談
相談員　人権擁護委員、法務局職員
相談専用電話　☎0120(007)110
他強化週間以外の日も相談できます。
※土・日曜日、祝日を除く午前8時30分～午後5時15分
問市民協働推進課☎(94)4432

自然塾～葉っぱでお絵かき～

時9月23日(月・休)　午前10時～正午
場緑のスポーツエリア「会議室」
定15人　¥1,000円
講師　もりの案内人の会
申・問福島空港公園事務所☎(89)1766

ムシテック情報

福島県民の日関連企画
すかがわサイエンスフェスタ

入館料無料

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8月18日(日)　午前10時
内本市にゆかりのある企業・団体・高校の皆さんによる科学や工作のお祭りをお楽しみください。高校生による、サイエンスショーも行われます。
※先着順で整理券が必要なプログラムもあります。詳しくはお問い合わせください。

左官職人さんとの泥団子作り

何色のメダルになるかな？

FUKUSHIMA AIRPORT情報

8月の航空ダイヤ

国内線	札幌(新千歳)	福島 9:35→札幌11:10	札幌15:15→福島16:45
	大阪(伊丹)	福島 8:05→大阪 9:15	大阪 7:55→福島 9:05
		福島13:25→大阪14:35	大阪11:50→福島12:55
		福島17:15→大阪18:35	大阪16:55→福島18:00
		福島18:30→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	
		福島12:30→台湾15:40	台湾 7:40→福島11:40
		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

アリーナ60分・90分プログラム(9月)

ステップ運動(60分)

時9月10日(火)　午前10時～11時
講師　小野すま子さん
申込期間　8月11日(日)～9月3日(火)

ヨガ(90分)

時9月11日(水)　午後7時～8時30分
講師　西間木(にしまぎ)恵理さん
申込期間　8月11日(日)～9月4日(水)

定30人　¥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。
60分・90分プログラム
問円谷幸吉メモリアルアリーナ☎(76)8111

11月9日(土)開催「松明あかし」本松明の設置団体を募集

松明の大きさ　胴回り2～4m、長さ6～8m
材料　かや、竹など
※紙類は使わないでください。
募集本数　27本
募集団体　学校、事業所、町内会など
※製作と運搬・設置は各団体で行います。
参加賞　1本当たり4万円
申申込書(観光交流課に設置)に必要事項を記入の上、観光交流課にお申し込みください。
締9月20日(金)
問松明あかし実行委員会事務局(観光交流課内)☎(88)9144

手話奉仕員養成講座(基礎)

時8月29日～12月26日の木曜日と第3土曜日(全22回)
▶木曜日　午後6時30分～8時
▶土曜日　午前10時～11時30分
場市役所2階「ウルトラ会議室」ほか
対手話奉仕員養成講座(入門)を修了した人、または本講座(基礎)を以前に修了した人
定20人程度
内聴覚障がい者に対する理解や認識を深め、手話による日常会話を習得し、市手話奉仕員として活動する人の養成講座
講師　須賀川地方聴力障害者会・須賀川手話サークルあゆみ会
締8月19(月)
問社会福祉課☎(88)8112
F(88)8119
✉shafuku@city.sukagawa.lg.jp
手話奉仕員養成講座

第35回市文化フォーラム

時9月7日(土)　午後1時30分
場tette1階「たいまつホール」
内芸術文化に関する講演会と功労者表彰式
他詳しくは、市ホームページをご覧ください。
文化フォーラム
問市文化団体連絡協議会事務局(文化振興課内)☎(88)9172

国民健康保険限度額適用認定証の更新

対有効期限が7月31日の国民健康保険限度額適用認定証をお持ちの人で、8月以降も引き続き認定証が必要な人
受付開始日　8月1日(木)
必要な物　●認定証が必要な人の国民健康保険被保険者証　●来庁者の本人確認書類(マイナンバーカード、運転免許証など)　●個人番号が確認できる書類　●現在お持ちの認定証
申請場所　保険年金課、長沼・岩瀬各市民サービスセンター
注意事項
▶認定証は、申請月の1日から有効です
▶国民健康保険税に滞納がある世帯には認定証を交付できませんので、完納後に申請してください
▶国民健康保険加入者のうち、所得の確認が取れない人がいる世帯は、上位所得者世帯の判定になりますので、速やかに所得の申告をしてください
問保険年金課☎(88)9135

百歳賀寿

塚目(つかめ)　富(とみ)さん
(志茂・大正13年5月6日生まれ)
鈴木　茂さん
(栄町・大正13年5月11日生まれ)

すこやか通信

口の健康は生活習慣から

生涯健康であるために

歯や口内の健康は、食べ物をおいしく食べるだけでなく、全身の健康に大きく影響します。このため、口の健康維持には、日頃からの生活習慣が大切です。

「市第2次健康増進計画」では、行動目標である「ウルトラアクション」の一つに「健康づくりの第一歩　毎日の歯みがき　口腔体操」を掲げ、乳幼児から高齢者までの口内の健康づくりに取り組んでいます。

口の健康を保つコツ

①食べたら歯を磨く
口内に食べ物のカスが残っていると、虫歯などの原因菌が増えます。歯ブラシだけでなく、フロスや歯間ブラシを使いながら、歯を磨きましょう。

②おやつの回数を減らす
口内の細菌は、糖分を餌に増殖します。おやつは時間を決めて食べましょう。

③しっかりかんで食べる
よくかむことで唾液が増えて、虫歯を予防します。野菜や肉など、かみ応えがある食材を普段の食事に取り入れましょう。

④定期的に歯科検診を受ける
知らない間に虫歯や歯周病は進行します。症状がなくても、3～6カ月に1回は歯科検診を受けましょう。
詳しくは、市ホームページをご覧ください。
ウルトラアクション実践ガイド
問健康づくり課☎(88)8123

マイナ保険証のご利用を　マイナ保険証(健康保険証の利用登録をしたマイナンバーカード)を利用すると、高額療養費の限度額を超える支払いが手続きなしで免除されるなどの利点があります。　☞保険年金課☎(88)9135