

図書館情報

岩瀬図書館

おはなしのつどい
 時9月17日(土) 午前10時30分
 絵本の読み聞かせ、手遊びなど
 テーマ 「ごちそうなあに？」

ちいさなおはなしのへや
 時10月5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
 岩瀬図書館☎(65)3549

長沼図書館

読書感想画展
 時10月1日(土)～9日(日)
 長沼地区の園児・児童が夏休みに描いた読書感想画の展示

秋のリサイクル広場
 時10月1日(土)～30日(日)
 寄贈された本や図書館で利用しなくなった本を無料で提供します。

提供冊数 1人10冊まで
すくすくタイム
 時10月12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



本の宅配サービス

体が不自由で図書館への来館が困難な人を対象に、毎月ご自宅に本をお届けする「本の宅配サービス」の利用者を募集しています。ご希望の方は、中央図書館にお気軽にご相談ください。

中央図書館☎(75)3309

いつまでもお元気で
 ～百歳賀寿～
 いじまときよ **飯島時代さん**
 (あおば町・大正11年6月20日生まれ)
 おくがわはるぞう **奥河春藏さん**
 (小中・大正11年6月28日生まれ)

移動図書館「うつみね号」巡回日程

巡回場所	時間	10月	11月	12月
西袋第二小学校	10:00			
仁井田小学校	12:50	5日(水)	2日(水)	1日(木)
向陽町東集会所	14:00			
季の郷児童公園	14:50			
第二保育所	10:00			
須賀川卸センター	12:15	6日(木)	17日(木)	21日(水)
芹沢町ふれあいセンター	13:10			
森宿区民館	13:50			
柏城保育園	9:50			
大森小学校	12:55	7日(金)	11日(金)	2日(金)
田中バス停	13:45			
あおば町集会所	15:15			
柏城小学校	10:05			
大東小学校	12:50	12日(水)	9日(水)	7日(水)
ワークセンター麦	13:50			
小塩江小・幼稚園	9:45	21日(金)	16日(水)	14日(水)
稲田学園	13:00	19日(水)		
白江小学校	10:10	13日(木)	10日(木)	8日(木)
白方小学校	13:00			
長沼東小学校	10:10	20日(木)	24日(木)	15日(木)
長沼小学校	13:15			

ムシテック情報



スペシャルサイエンスショー
 きたの先生とむらた先生の「ゲコゲコ、エコエコ研究室」

時9月25日(日)
 ①11:00 ②14:00 ※各回30分程度

とのさまがえる博士の研究所に、あまがえるが採用試験を受けに行きます。普段のムシテックでは見られない、かえるコンビの楽しい実験ショーをお楽しみください。
 ※事前予約の必要はありませんが、満席となり次第、入場制限をする場合があります。



かえるたちの物語をお楽しみに！

FUKUSHIMA AIRPORT情報

2022福島空港「空の日」フェスティバル

時9月17日(土) 午前10時～午後3時
 場福島空港、福島空港公園
 ウルトラヒーローショー、空港まるごとウォッチング、トロックドローリーツアー、ヘリコプター遊覧飛行など
 ※詳しくは、福島空港ホームページをご覧ください。
 福島空港事務所☎0247(57)1111

9月の航空ダイヤ			
国内線	札幌(新千歳)	福島 9:30→札幌 11:05	札幌 15:05→福島 16:35
	大阪(伊丹)	福島 8:05→大阪 9:25	大阪 7:50→福島 9:00
		福島 12:55→大阪 14:05	大阪 11:20→福島 12:25
		福島 17:15→大阪 18:35	大阪 16:50→福島 17:55
		福島 18:25→大阪 19:35	大阪 19:15→福島 20:25

※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

アリーナ60分・90分プログラム(10月)

太極拳(90分)
 時10月4日(火) 午前10時～11時30分
 場市武道館 定30人
 講師 湯田ヨシ子さん
 申込期間 9月11日(日)～27日(火)

体幹トレーニング(60分)
 時10月26日(水) 午後7時～8時
 場須賀川アリーナ 定35人
 講師 岡本優紀さん
 申込期間 9月11日(日)～10月19日(水)

市内在住または在勤、在学の15歳以上の人(中学生を除く)
 ¥200円
 申込用紙に必要事項を記入の上、参加料を添えて須賀川アリーナにお申し込みください(電話予約可)。
 須賀川アリーナ☎(76)8111

第55回須賀川市民体育祭

健康増進と体力向上を図り、市民の絆を深めるため開催します。開催種目・日程などは、市ホームページをご覧ください。
 ※新型コロナウイルス感染症防止対策を取りながら、開催可能な種目のみ行います。
 須賀川市体育協会(生涯学習スポーツ課内)☎(88)9176



アリーナスポーツ大学

時10月25日～12月13日の火曜日(全8回) 午後6時30分～8時
 ※10月25日、12月13日は午後6時開始、第4回は11月16日(水)に開催
 場須賀川アリーナほか

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20人
 トレーニングなどの理論や各種スポーツを体験し、スポーツマイスター(名人)を目指します。
 ※1回ごとの参加も可能です。
 申込用紙に必要事項を記入の上、参加料を添えて須賀川アリーナにお申し込みください(電話予約不可)。
 申込期間 9月18日(日)～10月9日(日)
 全回3,000円(1回500円)
 須賀川アリーナ☎(76)8111

ユネスコ教養講座(移動研修)

時10月21日(金) 午後1時～4時
 場二階堂神社ほか 定20人
 大河ドラマ「鎌倉殿の13人」で注目されている二階堂氏ゆかりの地を歩いてめぐり、呈茶体験(菓子付き)をします。
 9月30日(金) ¥500円
 須賀川地方ユネスコ協会(生涯学習スポーツ課内)☎(88)9171



9月24日～30日は「結核予防週間」

結核は、主に肺に炎症が起こる病気で空気感染によってうつり、新たに結核と診断される人のうち、70歳以上の割合は約6割に上ります。
 初期症状は風邪と似ていますが、次のような症状が出たときは、早目に医療機関を受診しましょう。
 ●せきやたんが2週間以上続く。
 ●体のだるさや微熱が長引く。
 ●胸が痛む。 ●急に体重が減る。
結核を予防するために
 ▶生後12カ月までにBCG予防接種を受ける。
 ▶胸部レントゲン検査を年1回受診する。
 ▶適度な運動、バランスの良い食事、十分な睡眠、たばこを控えるなど、普段から健康的な生活を心掛ける。
 健康づくり課☎(88)8122

骨粗しょう症検診を受診しましょう

40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳の女性(年齢は令和5年3月31日時点)
 ※対象者には受診券(はがき)を郵送しています。
受診期限 令和5年1月31日(火)
 ※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。
 受診案内に記載の市指定医療機関 健康づくり課☎(88)8122

すこやか通信

あなたの骨は健康ですか？

骨の量が減って骨が弱くなり、骨折しやすくなる病気が「骨粗しょう症」です。些細なことで骨折し、寝たきりにつながる原因として深刻な問題となっています。

骨はカルシウムの貯蔵庫

体内にあるカルシウムの約99%は、骨に蓄えられています。残りの1%は血液中にあり、神経の伝達や筋肉の収縮などに関わる大切な役割を担っています。

カルシウムが不足すると

食事からのカルシウム摂取が不十分で、血液中のカルシウムが不足すると、骨に蓄えられたカルシウムが失われていきます。骨の形成がスムーズにいかず、骨がもろくなってしまう、骨粗しょう症につながります。



骨粗しょう症の予防

①カルシウムの摂取
 乳製品、小魚や海藻、緑色の野菜、大豆製品など

健康づくり課

☎(88)8123

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、掲載のイベントなどを変更(中止・延期・その他)する場合があります。