

地区だより

令和2年1月1日発行

ほくしん

<地区人口と世帯数>

男 16,549人 女 17,164人
計 33,713人
世帯数：14,669世帯
(12月1日現在)

2020

1月号

北信支所からのお知らせ

【編集発行】

福島市役所北信支所
〒960-0102 福島市鎌田字中江1番地
☎554-1111 ㊟552-2477

民生児童委員・主任児童委員が改選されました

3年間の任期満了により、12月から民生児童委員・主任児童委員が改選されました。長年地域福祉の向上に尽力された14名の方々が退任され、新たに13名の方々が厚生労働大臣及び福島市長より委嘱されましたのでお知らせいたします。

なお、任期は令和元年12月1日から令和4年11月30日となっております。

【退任者】(敬称略)

鎌田方部 半澤 千鶴子、齋藤 文雄、佐藤 勝利
瀬上方部 阿部 弘美、木実谷 明彦、高野 暎子
余目方部 大島 富男、大竹 直由、大槻 文子、齋藤 幸市、瀬戸 利夫、圓谷 兼一、渡邊 正子、鈴木 俊恵

【新任者】(敬称略)

鎌田方部 鎌田 勝、菅野 正幹、猪狩 幸子
瀬上方部 鈴木 幹夫、阿部 章一、安部 則人
余目方部 渡邊 節子、野口 博行、石部 正明、青木 善司、村田 正、伊井 美紀子、熊谷 伸子



ふれあい昼食会が開催されました

一人暮らし高齢者の方々のふれあい交流事業として、福島市社会福祉協議会鎌田協議会では11月18日(月)に、瀬上協議会では11月20日(水)に、余目協議会では11月22日(金)に飯坂温泉『摺上亭大鳥』にて「ふれあい昼食会」を開催しました。福島北警察署生活安全課による、なりすまし詐欺防止講演で留意点の認識を深め、アトラクションが披露される中で昼食や温泉入浴を楽しみました。



北信地域防災訓練を瀬上地区で実施しました

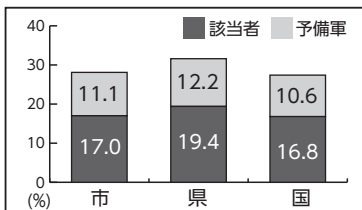
瀬上地区防災訓練は、従前、北信地域防災訓練として実施してきた訓練を、瀬上・鎌田・余目・矢野目の小学校単位で、年次的に実施することになった初めての訓練で、水害発生時の避難訓練と、地震発生時の安否確認訓練を実践体験することで、自助、共助を基調とした自主防災組織の活性化を図ることを目的に、11月9日(土)に瀬上小学校において実施しました。全町内会長が実行委員となることで、実践体験に200名を超える多くの方々が参加され、瀬上小学校全児童の起震車等による防災体験訓練と連動しながら、消防団第12分団による中継送水訓練へと、連綿と訓練が執り行われました。

瀬上地区防災訓練実行委員会



「健都ふくしま創造事業」健康三二講和!

■メタリックシンドローム該当者および予備軍の割合
～国の平均より高い状況です～



(市：福島市国保年金課 H27年度 国保特定健診実施報告)
(県・国：厚生労働省「特定健康診査・特定保健指導・メタリックシンドロームの状況(都道府県一覽)」よりH27年度市町村国保のデータを集計)



脱! メタボ ～減らそう内臓脂肪～

生活習慣をふりかえてみましょう

下記に挙げた項目は、メタボになりやすい生活習慣の例です。チェックされた生活習慣を改め「脱! メタボ」を目標に努めましょう!

- お腹いっぱい食べないと気がすまない
- 野菜をあまり食べない
- 揚げ物などあぶらっこいものをよく食べる
- 夕食をとる時間が遅い
- 飲酒の機会が多い
- 階段よりエスカレーターやエレベーターを使う
- 定期的に運動を行っていない
- 喫煙者である

メタリックシンドローム(メタボ)とは、

お腹周りが男性85cm、女性90cmを超え、高血圧・高血糖・脂質代謝異常のうち2つ以上に当てはまるとメタリックシンドローム該当、1つに当てはまると予備軍となります。

メタボは動脈硬化をすすめ、危険因子の重なりが増えるほど、動脈硬化性疾患(特に虚血性心疾患)を発症させる危険度が高まっています。

<連絡先> 保健所健康推進課 地域保健第一係 北信地区担当：原

京、森口智美 ☎525-7674

北信学習センターからのお知らせ

【編集】福島市北信学習センター
〒960-0102 福島市鎌田字中江1番地
☎554-1115 ㊟554-1322

謹賀新年 本年もよろしくお願いたします

北信スキー・スノボ教室

- 日時：2月1日(土)、2日(日) ※両日日帰り
- 場所：二本松市塩沢スキー場
- 対象：北信地区の小学5～6年生
- 内容：初心者、初級向けレッスン
- 講師：塩沢スキー場インストラクター
- 定員：13名(先着順)
- 参加費：5,500円
その他、用具やウェア等をレンタルする場合は別途レンタル料が必要です。詳しくはお問い合わせください。
- 申込：1月5日(日) 午前9時30分から窓口で受付。
※電話での申込みはできません。
- その他：人数が少数の場合は中止となる場合がありますのでご了承願います。



北信寿学園「昭和フォーク・童謡講座」

- 昭和フォーク・童謡などを一緒に歌い楽しいひと時を過ごしませんか。
- 日時：①2月13日(木) ②2月20日(木) (全2回)
時間はいずれも 午後1時30分～3時
※1回のみ参加も可能です。
 - 場所：北信学習センター 講義室
 - 内容：①昭和フォーク歌謡講座(13日)
講師：「旅芸人」のみなさん
②童謡・唱歌・叙情歌講座(20日)
講師：佐原満喜子さん、相原節子さん
 - 定員：概ね60歳以上の方 60名(先着順)
 - 参加費：無料
 - 申込：1月10日(金) 午前9時30分から受付。
※電話の方は10時30分から受付。

古文書セミナー ～瀬戸家文書“御用留”その2～

“天保の改革”の真っ最中に宮代村名主が残した“御用留(ごようどめ)”。くずし字解読のコツを学びながら、この“御用留”を読んでみましょう。

- 日時：2月14日(金)、21日(金)、28日(金)
3月6日(金) 全4回
時間はいずれも 午後1時30分～3時
- 場所：北信学習センター 講義室
- 定員：25名(先着順)
- 講師：北信学習センター館長 渡部 和彦
- 資料代：200円
- 申込：1月24日(金) 午前9時30分から受付。
※電話の方は10時30分から受付。

いっしょにつくろう！ 「ふわふわチョコレートパンケーキ」

バレンタインにもぴったりのチョコレートパンケーキを焼いて楽しくデコレーションしましょう。

- 日時：2月9日(日) 午前10時～12時
- 場所：北信学習センター 実習室
- 対象：小学生と保護者
- 定員：8組(先着順)
- 講師：お菓子教室アトリエnonoKA主宰 小野暢子さん
- 参加費：2,000円(試食及び持ち帰り)
- 持ち物：三角巾、エプロン、小学生は上履き
- 申込：1月15日(水)午前9時30分から受付。
※電話の方は10時30分から受付。



三河台・北信地区合同俳句大会

あなたも俳句大会に参加してみませんか。

- 日時：3月5日(木) 午前10時30分～午後3時
- 場所：三河台学習センター 和室
- 参加費：1,000円(昼食代込)、投句のみは500円
- 申込：学習センター備え付けの参加申込書に作品(1人2句以内、未発表の当季雑詠に限ります。)及び必要事項を記入のうえ、参加費を添えて1月6日(月)から2月5日(水)までに三河台または北信学習センターへお申し込みください。各館先着20名です。



かまつか俳句会 菅原 ひろし 選

◆北信詠草◆

澄み渡る天をいただき初詣 紺野 武二

何時よりか 吾が味に似し娘の雑煮 堀 康子

掘り炬燵余生は丸く真ん丸く 古山タイ子

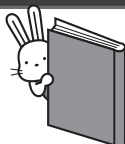


～1月 図書室おはなし会～

(場所：北信学習センター 和室)

☆おはなしのとびら☆

- 日時：1月11日(土) 午後2時～
 - テーマ：きょうりゅう
 - 対象：4歳から小学生くらいまで
- ※「おひざにだっこのおはなしかい」はお休みです。



- 1月9日(木) 矢野目小学校 10:00～10:40
- 1月9日(木) 瀬上小学校 13:00～13:40
- 1月9日(木) 瀬上東町会館 14:00～14:25
- 1月17日(金) 鎌田小学校 14:00～15:10
- 1月20日(月) 余目小学校 14:00～14:40