

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。

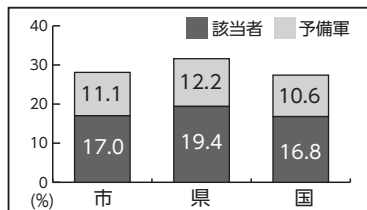
瀬上地区防災訓練実行委員会



「健都ふくしま創造事業」健康三二講和!

■メタボ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 国保特定健康診査実施報告)
(県・国：厚生労働省「特定健康診査・特定保健指導・メタボ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ってみましょう

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

メタボ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ボ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

もちずり学習センターからのお知らせ

【編集】福島市もちずり学習センター
〒960-8204 福島市岡部字高畑46番地
☎534-2470 ㊟534-2473

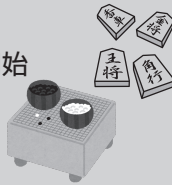
謹んで新年のご挨拶を申し上げます

皆さまにとってますます充実した一年となりますよう、心よりお祈りいたします。
本年もちずり学習センターをよろしくお願い申し上げます。

令和2年 元旦 もちずり学習センター 職員一同

もちずり地区新春囲碁将棋大会

- 日時 1月25日(土)
9:20から受付、10:00開始
- 場所 もちずり学習センター
- 申込み 1月19日(日)までに参加費を添えて窓口で申してください。



種目	クラス分け対抗戦	参加費
囲碁	Aクラス(三段以上)	1人1,000円 (昼食代含む) ※ただし、中学生は 1人500円 (昼食代含む)
	Bクラス(初・二段)	
	Cクラス(1級以下)	
将棋	Aクラス(二段以上)	小学生は1人200円 (賞品代)
	Bクラス(初段以下・中学生)	
	Cクラス(小学生)	

第36回 もちずりブロック少年卓球大会 参加募集!!

室内スポーツの卓球を通じ、地区少年会の交流を図り子どもたちの健全育成をいっそう推進します。

- 日時 1月26日(日) 9時～
- 会場 福島市東部体育館
- 参加費 1人 200円
- 対象者 地区内の少年会員
- 申込み 各少年会の会長を通して、お申込みください。



本格派味噌作り教室

- 日時 2月21日(金) 13:30～
- 場所 もちずり学習センター 実習室
- 対象 一般成人 ●定員 24名
- 講師 キッコーゲン醤油(株) 宍戸和子先生
- 参加費 材料代 2,500円 タル代 550円
- 申込み 1月5日(日)～1月27日(月)
ただし、定員になり次第締め切ります。
参加費を添えて窓口でお申し込みください。



もちずりスキー・スノボ教室

- 日時: 2月1日(土)、2日(日) ※両日帰り
- 場所: 二本松市塩沢スキー場
- 対象: もちずり地区在住の小学5～6年生
- 内容: 初心者、初級者向けレッスン
- 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6日(月)～1月20日(月)まで参加費とレンタル料を添えて窓口でお申し込みください。

※受付時間 午前9:00～午後5:45

※1回につき一人の申込を受け付けます。1回で複数の申込はできません。

※火曜日・祝日は休館日のため受付できません。

※申込者数が定員に達した後はキャンセル待ちとなります。

■その他: 申込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。

IT活用セミナー

はじめてのスマートフォン教室

日時: 1月23日(木)、30日(木) ※両方の参加も可
午後1時30分～3時

会場: もちずり学習センター 第二研修室
内容: スマートフォンの基本的な操作を実際に機器を使って学びます。【電話・メール・写真・マップ等の使い方など】

講師: ドコモショップ福島北店

定員: 10名(先着順) 参加費: 無料

申込み: 1月5日(日)～1月20日(月)までにもちずり学習センターへお申込みください。
(電話での申込みも可)

その他: 機器は、主催者が用意いたします。

図書室だより ～催し物のご案内～

★おひざにだっこのおはなし会

- 対象 0～3歳のお子さんとお父さん・お母さん
- 日時 1月8日(水) 午前10時30分～
- 場所 もちずり学習センター 「和室」
- 内容 読み聞かせ、手遊び、わらべうた

★おはなしバスケット

- 対象 4歳～小学生
- 日時 1月25日(土) 14時～
- 場所 もちずり学習センター 「第一研修室」
- 内容 絵本の読み聞かせ、工作など
- テーマ あれあれ?ふしぎ



移動図書館のぶ号

1月17日(金)

岡山小学校
10:00～10:30

月輪小学校
13:00～13:40

▽俳句
泥畳積まれて高し秋出水 本間 川面
落葉掃き手慣れし禿びり帚かな 大西 こう
道端の名もなき草に露の玉 本柳 宣子
秋出水ヘリコプターの低く飛び 鎌倉 厚子
病み臥すも笑顔の母や小六月 富田 良子

もちずり文芸
坂野洋三選