

地区だより

…………… 令和元年 5月1日発行

# ほうらい

<地区人口と世帯数>

男 5,145人 女 5,728人

計 10,873人

世帯数：4,747世帯

(4月1日現在)

2019

5月号

## 蓬萊支所からのお知らせ

【編集発行】

福島市役所蓬萊支所

〒960-8157 福島市蓬萊町四丁目1番1号

☎548-4508 ㊚547-2817

### 先着30名！健康増進教室のお知らせ

## 正しい歩き方教室 ～歩き方にはコツがある～

健康づくりのためのウォーキングにはコツがあります。運動効果が高く膝や腰を痛めずに長く続けられる安全な歩き方を身につけましょう。

○対象／70歳以下の方で、30分以上もしくは3km以上続けて歩くことができる方

○日時／いずれも午前9時50分から正午まで



日 程	内 容	場 所
6月5日(水)	第1回【運動講話】 健康づくりのための運動とは	保健福祉センター 5階 健康増進室
6月6日(木)	第2回【運動実技①】 ウォーキングの確認	NCV福島アリーナ (霞町4-45) 持ち物：上ズック・水分 歩きやすい服装で
6月13日(木)	第3回【運動実技②】 ウォーキングの実践	

○講 師／快フィットネス研究所 所長 吉井 雅彦 先生

○定 員／先着 30 名

○参加費／無料

○申し込み／5月31日(金)までに福島市保健所健康推進課へお申込みください。(☎525-7674)

## 市民交通災害共済への加入はお済みですか？

交通事故でケガをされた場合、治療のために病院へ通院した日数に応じて、共済見舞金が支払われます。

年間1人500円(ワンコイン)で、自動車のみならず自転車の交通事故も対象となります。

随時、支所で受け付けておりますので、まだ加入されていない方は是非ご加入ください。



■問い合わせ／蓬萊支所 ☎548-4508

## 田沢農産物直売所『たざわさん'ず』オープン！

今年も、5月19日(日)に田沢農産物直売所『たざわさん'ず』がオープンします。田沢地元産の新鮮野菜やお米を販売していますので、ぜひお買い求めください！また、この日は、先着50名様に白米2合をプレゼントします。

○開催日時／毎週日曜日 午前9時～午前10時

○場 所／長秀院駐車場(福島交通「寺の前」バス停前)

○内 容／田沢地元産「新鮮野菜」や「お米」の販売

■問い合わせ／田沢地域活性化推進協議会 ☎548-4039(丹治 庄衛 宅)



## ～支所職員異動のお知らせ～

○お世話になりました

主 任／大戸 隆嗣(平野保育所へ)

主 事／佐藤 瞳(情報政策課へ)

○よろしくお祈りします

主 任／遠藤 彰(農業委員会事務局より)

副主査／石井亜紗美(長寿福祉課より)



# 蓬萊学習センターからのお知らせ

## 市民学校

### 『まち歩き』 飯坂散歩道 ～湯野巡り～

もう一つのいいざか"湯野"を堪能するコースです。  
約3kmのコースと堀切邸内を3時間掛けてガイドさ  
んの説明を聞きながら歩きます。

- 日時／5月16日(木) 13時～17時
- 内容／湯野付近を巡る見学学習
- 集合／当日13時までに蓬萊学習センター本館入口  
ホールにおいでください。  
現地までは市マイクロバスで移動します。
- 定員／15名(先着順)
- 申し込み／5月8日(水)～13日(月)までに蓬萊学習センター  
本館へお申し込みください。

## ちびっこ教室参加者募集

### 毎年大好評のちびっこ教室!

キャンプや電車の旅、ものづくり体験など楽しい思  
い出をつくろう。元気なちびっこ、あつまれ!

- 対象／地区内の小学3年生～6年生の男女
- 定員／25名
- 参加費／1,200円(通信・保険料等)
- 申し込み／5月11日(土) 10時～10時30分の間に蓬萊  
学習センター分館ホールで受け付けます。  
なお、定員を超えた場合は抽選となります。  
※詳しくは、後日配布のチラシをご覧ください。

## 市民学校

### 料理教室 ちまき作り教室

6月18日は「旧端午の節句」。端午の節句には、笹の  
新葉にもち米を包み「ちまき」を作ります。福島の季節  
の行事として伝承された郷土食です。笹の葉は香りが  
良く抗菌作用があり昔の保存食でもありました。

難しそうなもち米の包み方やい草の結び方などをや  
さしく指導していただけます。

- 日時／6月6日(木) 10時～12時
- 場所／蓬萊学習センター分館 実習室
- 講師／栄養士 佐藤 徹子 さん
- 定員／20名(先着順)
- 参加料／500円 ※当日集金します。
- その他／当日は料理ができる服装でお越しください。  
ちまきを作る個数は笹の値段で変わりますが  
6～8個位です。  
茹でている間に講師が  
作ったちまきを試食します。
- 申し込み／5月8日(水)～30日(木)までに  
蓬萊学習センター本館に  
お申し込みください。



## 市民学校

### 『からだにやさしいストレッチと リラクゼーション体験』

忙しい毎日・・・知らず知らずのうちにストレスが  
たまって肩こりや腰痛などの不調が起きたりすること  
も・・・

肩こりや腰痛、不眠などでお困りの方、心地よい運  
動を体感しながら心身共にリラックスして日頃の疲れ  
をリフレッシュしてみませんか?

昨年・一昨年と大好評の講座、本年も開講いたします!

- 日時／5月10日・24日・6月14日・28日  
いずれも金曜日  
13時30分～15時  
1回だけの参加も可能です。
- 場所／蓬萊支所大会議室  
(学習センター分館向かい)
- 内容／ストレッチ等の軽い運動をしながら心身と  
もにリラックス。
- 講師／フィットネスアドバイザー  
丹治 美晶 先生
- 定員／20名(先着順)
- 持参物／敷物(バスタオルなど)・飲み物等
- 申し込み／5月9日(木)までに蓬萊学習センター本館に  
お申込みください。 ☎549-1821

## 5月の行事予定

- ☆蓬萊アカデミー  
10日(金) 開講式・総会  
24日(金) 仲間づくり「法話」
- ☆蓬萊壽大学  
15日(水) 開講式
- ☆ほうらいレディースカレッジ  
17日(金) フォークダンス  
31日(金) 竹灯籠づくり体験
- ☆メダカの学校  
30日(木) 音楽療法①

## 図書室からのお知らせ

- ★おひざにだっこのおはなし会  
(3歳までの乳幼児とその親)  
26日(日) 10時30分～11時
- ★おはなしのくれよん  
(4歳から小学生まで)  
11日(土) 10時30分～11時
- 休室日／  
毎週火曜日・  
4月29日～5月4日・6日・31日



### 川柳クラブ

それぞれがドラマ抱えて四人部屋  
難民がぞろぞろ向う新天地  
花植えて甘やかし過ぎ枯らして

高橋 高野  
美成 幸子

### 蓬萊俳句会

売家の広告板や寒き春  
八年の濁り加へて雪解村  
春めくや在庫処分の旗に風

鈴木 植木  
大木 秀夫

### 蓬萊短歌会

新年の集ひの席に酌まれたる  
物語めく  
入院時むくげの花に送られしが梅の花咲  
く今日の退院  
花八つ手に思い出語りし君慕うわが庭に  
いま盛りなりにしに

二階堂 易子  
鈴木 貞彦  
松浦 よし子

## 蓬萊文芸

酒「亀泉」