

地区だより

…………… 令和元年 6月1日発行

よしいだ

<地区人口と世帯数>

男 5,877人 女 6,222人
計 12,099人
世帯数：5,176世帯
(5月1日現在)

2019

6月号

吉井田支所からのお知らせ

【編集発行】

福島市役所吉井田支所
〒960-8166 福島市仁井田字西下川原1番地の1
☎546-3469 ㊚544-2820

清掃活動ありがとうございました

4月3日(水)東北電力㈱と福島さくら安全推進協議会の79名の皆さんが、仁井田橋から上八木田橋まで、荒川河川敷や桜づつみ公園内及び道路の清掃活動を行いました。

地元の企業として平成13年から春と秋の年2回行っていただいております。今回は70kgのゴミをあらかじめクリーンセンターへ搬入しました。

荒川の清流同様、きれいな桜づつみ河川公園や河川敷を守るため、ゴミは必ず持ち帰るようご協力ください。



吉井田地区にお住まいの皆さんの健康づくりを応援します!

こんにちは! 保健師の谷ヶ城^{やがしろ}莉佳と申します。

昨年度に引き続き今年度も吉井田地区を担当させていただきます。よろしくお願ひします!

私たち保健師は、皆さんの健康づくり支援として、家庭訪問のほか、健康相談・健康教室を行っています。町内会や老人クラブ、サークル等からの出張出前講座の依頼もお待ちしております。ぜひご連絡ください。

<お問い合わせ> 福島市保健所 健康推進課 地域保健第一係 ☎525-7674

☆おいしく! 楽しく! 減塩! ~四測塩算のすすめ~

福島市では高血圧予防の取り組みとして“減塩”をすすめています。

特に吉井田地区では四測塩算(かける・ひく・たす・わる)をすすめています!!

皆さんもおいしく楽しく減塩はじめてみませんか??



(1)×(かける)をやめよう

醤油やソースなどの調味料は

- ①素材の味を確かめてから食べましょう!
- ②直接かけずに小皿などにとって“つけて”食べましょう!
- ③スプレー式の醤油さしを活用しましょう!

(2)いまの量から-(ひく)

今まで取りすぎていた量の塩分を“ひいて適塩”にしましょう!

例えば…

- ①計量スプーンで測る
- ②ラーメン等の汁は残す(汁の約8割は塩分です!)

(3)上手に+(たす)

①野菜、きのこ、海藻などの食材を料理に“たして”いきましょ!

②風味づけ(香り、酸味、辛味、こく・香ばしさ)として調味料を活用しよう!

例えば…スパイス、レモン等の絞り汁、ラー油、いりごま

(4)÷(わる)とおいしい

①だしで“わろう”! だしのうま味は調味料代わりにもなります!

②みんなで“わって(分けて)”食べるとおいしい!



☆健康づくりは健診から!

6月から特定健診・がん検診が始まります。健診は、自分の生活を振り返る良い機会となります。毎年の健康管理として、ぜひ受診しましょう。

「洪水ハザードマップ」説明会のお知らせ

昨年度更新された「洪水ハザードマップ」についての説明会を開催しますので、ご参加ください。

- 日時：6月13日(木)
午後2時30分～3時30分
- 場所：吉井田支所 大会議室
- 定員：40名
- 内容：ハザードマップの見方等
- 問い合わせ：危機管理室
☎525-3793
- 申込み先：吉井田支所
☎546-3469

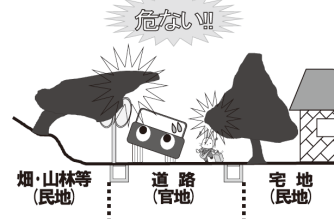
道路管理者からのお願いです

民地内の庭木、立木等の樹木が道路側へせり出し、見通しが悪くなるだけでなく、交通安全のためのカーブミラーを覆うなど、車両、歩行者の安全な通行を妨げる非常に危険なケースが確認されております。

安全安心のまちづくりを進めるうえからも、所有者の皆様には、適切な樹木等の維持管理に努めていただきますようお願いいたします。

■問い合わせ先

- 【市道】福島市役所道路保全課
☎525-3754
- 【県道・国道115号】東北建設事務所管理課
☎521-2529
- 【国道13号福島西道路】栗子国道維持出張所
☎0238-34-2221



吉井田学習センターからのお知らせ

【編集】福島市吉井田学習センター
〒960-8166 福島市仁井田字西下川原1-1
☎546-3445 ㊟546-3516

よしいだ 実年ライフデザイン講座 「相続法が変わった！これからの人生設計、 賢く生きよう～相続・贈与編～」

大変好評につき、今年3月と同テーマで再度開催します。受講された方々からは、分かりやすく参考になったなどの声が多数寄せられていました。前回参加できなかった方、もう一度聞いて深めたい方など、实际生活に役立つ講座にぜひご参加ください。

- 日 時：7月7日(日) 午後1時30分から3時30分
- 場 所：吉井田学習センター
- 対 象：主に地区内在住のシニア世代及び関心のある方
- 講 師：ファイナンシャルプランナー 渡邊 秀雄 さん
- 定 員：50人 ○参加費：無料 ○持参物：筆記用具
- 主 催：吉井田学習センター
- 申込み：7月1日(月)までに吉井田学習センターへお申し込みください。(当日の参加も可能です。)

防災・減災フィールドワーク 「荒川の土木遺産を訪ねて」

荒川流域には先人が築いてきた数々の土木遺産があります。この機会に荒川の自然や歴史的治水施設を学びませんか。

- 日 時：6月20日(水) 午前8時50分吉井田学習センター集合、正午に同センター解散(※マイクロバスで移動)
- 見学コース：霞提(水林自然林)～地蔵原砂防堰堤～大暗渠砂防堰堤周辺、この間は徒歩で移動。(約5キロ程度)
- 講 師：ふるさとの川・荒川づくり協議会幹事 加藤 國福 さん
- 対象及び定員：主に地区内在住一般成人 20人(先着順)
- 参加費：100円(保険代等)
- 持ち物：動きやすい服装・靴、飲み物、虫よけ及び熱中症対策
- 申込み：6月13日(木)までに吉井田学習センターへ。なお、雨天や河川増水等の場合は荒川資料室等で説明を聞きます。



▲地蔵原堰堤(登録有形文化財)

ふくしま花のまちづくり事業 花のまちガーデニング教室

- 日 時：6月21日(金) 午後2時～3時
- 場 所：吉井田学習センター
- 講 師：FLOWER MARKET 花ごっこ 代表/岳邊 利文 先生
- 対象及び定員：一般成人20人(先着順)
- 参加費：1,500円(材料代)
- 準備物：汚れてもよい服装、手袋、移植ペラ
- 申込み：参加費を添えて吉井田学習センターへお申し込みください。6月5日(水)午前9時から受付開始いたします。(電話での申込みは午前10時から)



男の料理教室

ヘルスメイト吉井田との共催で、男性対象の料理教室を開催します。旬の食材を使った料理を学んで、健康づくりと食生活の幅を広げませんか。

- 日 時：7月10日(水) 午前10時～正午
- 場 所：吉井田学習センター
- 参加費：500円
- 定 員：20人
- 準備物：エプロン・三角巾・手ぬぐい
- 申込み：7月3日(水)までに参加費を添えて吉井田学習センターへ(電話申し込みも可能です)



市民講座

親子ふれあい講座

親子のふれあいが大切な時期に、ヨガやマッサージを体験し、親子のコミュニケーションを深めましょう！

- 日 時：6月20日(水)・7月4日(水) 午前10時～正午
- 場 所：吉井田学習センター
- 対 象：6月20日(水)…首すわり期～ハイハイ期までの親子
7月4日(水)…つかまり立ち期～2歳までの親子
- 定 員：各回10組(先着順)
- 講 師：ボレボレ-なうぼらふくしま- 代表 宮崎 恵美 さん
- 内 容：ヨガやマッサージを行った後、お菓子を食べながら育児相談など交流します。
- 参加費：500円(オイル代、資料代等)
- 持ち物：バスタオル、おむつなどいつものお出かけセット一式(赤ちゃんが水分補給できるもの(ミルクや麦茶など))
- 申込み：6月14日(金)までに下記の方法でお申し込みください。
①吉井田学習センターへ電話で申込み。
②市ホームページの申込フォームより申込み。

6月の行事

- 吉井田学習センター7月分 使用受付開始 10日(月)
- よしいだ悠遊塾 「心から笑って健康に」 3日(月) 「手足のツボ呼吸法」 17日(月)
- 吉井田女性スクール 「健康料理教室」 15日(土)
- ママRingよしいだ 17日(月)
- ヨッシーキッズ 「開講式・国際交流～英語を使って仲良くなる～」 8日(土) 「パラリンピック競技「ボッチャ」を体験しよう」 29日(土)
- 定期利用団体 周辺清掃 12日(水)
- 花のまちガーデニング教室 21日(金)
- 荒川の土木遺産を訪ねて 20日(水)
- 親子ふれあい講座 20日(水)
- 吉井田学習センター運営審議会 10日(月)

令和元年度

吉井田地区体育協会事業計画

健康づくりと地域交流のために、ぜひご参加ください。

月 日	行 事	場 所
4月24日(水)	令和元年度定期総会	吉井田学習センター
5月18日(土)	第44回高齢者親善ミニゴルフ大会	吉井田小グラウンド
7月7日(日)	第51回町会親善バレーボール大会	吉井田小体育館
7月21日(日)	第57回町会親善ソフトボール大会	荒川運動公園
10月13日(日)	第57回吉井田地区民大運動会	吉井田小グラウンド
12月1日(日)	第7回町会親善スポーツ吹矢大会	吉井田学習センター
12月15日(日)	第55回町会親善卓球大会	国体記念体育館
3月8日(日)	第16回町会親善ボウリング大会	オークラボウル

移動図書館しのぶ号

- 6月6日(木) 午後2時～2時30分 方木田集会所



よしいだ図書室のちいさなおはなし会

- 日時：6月26日(水) 午後1時30分～2時
- 場所：吉井田学習センター図書室
- 対象：未就園児のお子さんと保護者
- 内容：絵本の読み聞かせ、手遊びなど

定期利用団体連絡協議会からののお知らせ

学習センターの環境美化・整備に協力します。

- 日時：6月12日(水) 午前8時30分から1時間程度

定期利用団体連絡協議会からののお知らせ