

地区だより

…………… 令和2年3月1日発行

ほくしん

<地区人口と世帯数>

男 16,522人 女 17,126人
計 33,648人
世帯数：14,654世帯
(2月1日現在)

2020

3月号

北信支所からのお知らせ

令和2年福島市消防出初式

消防出初式が1月5日(日)に、こむこむ館、吾妻通りを会場に執り行われ、地域の防火、防災、防犯などの安全を守る誓いを新たにしました。式典では、下記の団員が表彰されました。

■第三方面隊(第11・12・13分団)表彰者(敬称略)

●福島市長表彰【消防功労章】

菅野 広美(第11分団鎌田) 小原 孝嗣(第12分団瀬上)
加藤 政幸(第12分団瀬上) 渡邊 充(第13分団余目)

●福島市消防団長表彰【優良団員章】

齋藤 智(第11分団鎌田) 佐藤 修(第11分団鎌田)
梅宮 孝之(第11分団鎌田) 小野 浩信(第12分団瀬上)
島貫 修(第13分団余目) 野崎 宗徳(第13分団余目)
末永 喜海(第13分団余目)

●福島ロータリークラブ会長表彰【永年勤続章】

三浦 康志(第11分団鎌田) 佐藤 貴之(第11分団鎌田)
小野 眞美(第12分団瀬上) 坂本 良一(第12分団瀬上)
松田 義(第13分団余目)

●福島中央ライオンズクラブ会長表彰【永年勤続章】

阿部 智(第12分団瀬上)



凜とした姿で行進する第三方面隊▶

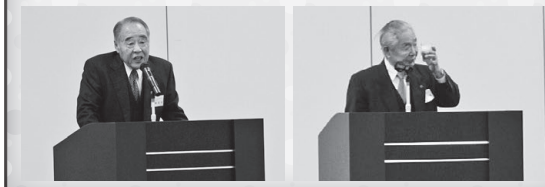
令和元年度福島市農業賞表彰

「農始祭」が1月16日(木)に、ウェディング エルティで開催され、本市農林業の振興と発展のために、顕著な実績をあげている農業者等として、北信地区からは宮代の渡辺 晴光 様・奈都子 様が、農業奨励賞 次世代農業者部門で表彰されました。誠におめでとうございます。



令和2年北信地区新年会

北信地区新年会が1月8日(水)に、アクティおろしまち(ウィル福島)で盛大に開催され、町内会長、各団体及び事業所代表の皆様など約100名が出席されました。主催者を代表して、瀬上地区自治振興協議会 齊藤 嘉紀 会長があいさつを行った後、木幡 浩 市長をはじめ来賓の皆様からご祝辞を頂戴しました。余目地区自治振興協議会 馬場 豊 会長の乾杯の発声で祝宴に入り、和やかな雰囲気の中、今年一年の北信地区の発展を願いながら相互に親睦を深めました。



STOP! ヒートショック

まだまだ寒い日が続きます。下記の項目に注意して、ヒートショックによる入浴事故からみなさんの大切な家族を守りましょう!!

- ①入浴前に脱衣所や浴室を温める
- ②湯温は41度以下、湯につかる時間は10分までを目安に
- ③浴槽から急に立ち上がらない
- ④アルコール飲用後や食後すぐの入浴は控える
- ⑤入浴する前に同居者に一声かけて見回ってもらう

福島市では毎年約100件の入浴事故が発生しています。平成30年の統計では、全体の約8割が一般住宅で発生し、また、約3割の方が重篤な症状で救急搬送されました。



「健都ふくしま創造事業」健康ミニ講話!

脱! メタボ~減らそう内臓脂肪~

自分の肥満度(BMI)をチェックしてみましょう

同じ体重でも、身長の違いで肥満の程度が違います。この体重と身長の関係から肥満度をみるのがBMIです。

【BMIの算出方法】

体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)=BMI

【例】身長165cm、体重60kgのかた
60kg÷1.65m÷1.65m=22.03

判定：ふつう

kg ÷ m ÷ m =

判定

BMI数値	判定
25以上	肥満
18.5 ~24.9	ふつう
18.5未満	やせ

健康診断の結果をチェックしてみましょう

メタボの診断基準

内臓脂肪型肥満
腹囲(お腹周り)が
男性85cm以上
女性90cm以上

以下のうち、いずれか2個以上に該当する場合がメタボリックシンドローム

高血圧

収縮期(最大)血圧が130mmHg以上、または拡張期(最小)血圧が85mmHg以上

脂質異常

中性脂肪値150mg/dl以上、または、HDLコレステロール値40mg/dl未満

高血糖

空腹時血糖値110mg/dl以上

▶次号はメタボリックシンドロームの改善・予防についてお伝えします!

<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

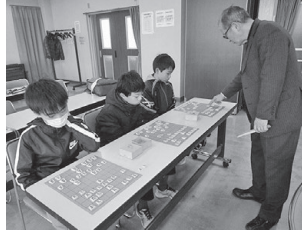
北信学習センターからのお知らせ

【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

令和元年度の事業から



わっかを使った遊び
《ほくしんキッズクラブ》



対局指導
《ジュニア将棋教室》



飾り巻き寿司
《親子ふれあい広場》



源氏物語
《文学セミナー》

※募集については地区だよりや学習センターに掲示してあるポスターでお知らせしています。

第28回北信地区 囲碁・将棋大会の結果

【囲碁大会】

(敬称略)

	優 勝	準優勝	第三位
Aクラス	影山 昌史	松本 寿美	小野木武夫
Bクラス	瀬川 勉	佐藤 実	深谷 達也
Cクラス	佐藤 太	菅野 孝光	及川 栄子

【将棋大会】

	優 勝	準優勝	第三位
AクラスⅠ	中村 光宏	土切 勝滋	菅野 進
AクラスⅡ	宮沢 敏夫	佐藤 洋	小林 正明
BクラスⅠ	阿部 泰夫	宮腰 正敏	八巻 忠紀
小学生の部	菅野 幸希	村上 龍平	尾形 和希

「健康ラジオ体操教室」参加者募集

日頃から運動不足に悩んでいませんか？
究極の全身運動であるラジオ体操で楽しく運動しましょう。

- 実施日 3月18日(水) 13:30～15:30
- 対 象 一般成人の方
- 定 員 40名(先着順) ○参加費 無料
- 場 所 北信学習センター 多目的ホール
- 準備物 運動できる服装、飲み物、タオル、室内シューズ
- 申 込 2月28日(金) 午前9時30分～
電話申込は午前10時30分から



～3月 図書室おはなし会～

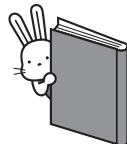
(場所：北信学習センター 和室)

☆おひざにだっこのおはなしかい☆

- 日 時 3月4日(水) 午前10時30分～
- 対 象 3歳までのお子さんと保護者の方

☆おはなしのとびら☆

- 日 時 3月14日(土) 午後2時～
- テーマ どろぼう
- 対 象 4歳から小学生くらいまで



新年度小学校学習指導要領

★春休み限定 プログラミング教育導入対応企画
IT活用セミナー

「プログラミングってなに？」

- 日 時 3月26日(木)
午後1時30分～午後3時30分
- 場 所 北信学習センター 講義室
- 対 象 小学生限定
- 定 員 8名
※親子での参加もOK
- 講 師 ジャパンウィング
- 参加費 1,500円
- 準備物 筆記用具
※iPad貸出・資料を用意いたします
- 申 込 3月7日(土) 午前9時30分から受付。
※先着順、ただし同時刻で定員越えの場合は抽選。電話の方は10時30分から受付。



◆北信詠草◆

かまつか俳句会

菅原 ひろし 選

白鳥が光源となる信夫の野

堀 康子

鉄のくさび打って春気を呼び覚ます

紺野 武二

遠き日の思い出あまた雑しまう

藤原 エク



移動図書館 しのぶ号

- 3月4日(水) 余目小学校 14:00～14:40
- 3月5日(木) 矢野目小学校 10:00～10:40
- 瀬上小学校 13:00～13:40
- 瀬上東町会館 14:00～14:25
- 3月13日(金) 鎌田小学校 14:00～15:10