

地区だより

…………… 令和2年6月1日発行

まつかわ

<地区人口と世帯数>

男 7,605人 女 7,408人
計 15,013人
世帯数：6,533世帯
(5月1日現在)

2020

6月号

松川支所からのお知らせ

【編集発行】

福島市役所松川支所

〒960-1241 福島市松川町字杉内33番地

☎567-2111 ㊟537-2298

新型コロナウイルス感染症を予防しましょう！



◀感染症を防ぐには▶

- かからない
- ひろげない
- むりしない

【感染症対策の基本】

- ①手洗いと手指の消毒：外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などにこまめに石けんで手を洗いましょう。
- ②咳エチケット：咳やくしゃみがある時は、マスクやティッシュ、ハンカチ、袖などで口と鼻を押さえましょう。
- ③換気：定期的に部屋の換気を行いましょう。

☆新型コロナウイルス感染症の相談窓口

●相談専用電話 ～心配な方や気になる方～

☎0120-567-177

受付時間：平日 8時30分～21時

土日祝 8時30分～17時15分

●帰国者・接触者相談センター ～感染が疑われる方～

☎0120-567-747

受付時間：24時間(土日・祝日含む)

加藤宗平さん厚生労働大臣特別表彰受賞

15年以上で退任された民生委員が対象となる令和元年度厚生労働大臣特別表彰が発表されました。松川地区からは永きにわたり尽力された加藤宗平さんが受賞されました。

この間のご労苦にあらためて感謝いたします。

おめでとうございます。



左から齋藤支所長、加藤さん、加藤健康福祉部次長

名所旧跡等の案内看板を作成しました



松川町下川崎字戸ノ内地内(県道松川停車場戸ノ内線沿い)

昨年度「下川崎地区観光案内看板設置実行委員会」により下川崎地区に案内看板が設置されました。ぜひ、ご覧下さい。

松川地区担当保健師からのお知らせ

こんにちは！今年度から松川地区を担当させていただくことになりました保健師の田川菜摘(たがわなつみ)と申します。福島市では昨年度より『健都ふくしま創造事業』を実施しており、松川地区においては今年2月に『松川地区の健康づくりを考える会』を開催しました。これからも継続して地域の皆様と一緒に、地域ぐるみの健康づくりに取り組んでいきます。

今後とも、どうぞよろしくお願いたします。

【問】健康推進課地域保健第一係 ☎024-525-7674



アメリカシロヒトリの発生する季節です

毎年6月～9月はアメリカシロヒトリの幼虫の発生時期です。支所では町内会の共同防除に対して、幼虫を駆除する薬剤の無料配布と噴射器等の貸出を行っていますのでご希望の町内会はご連絡をお願いします。

【問】松川支所経済建設係

☎567-2111

松川学習センターからのお知らせ

【編集】福島市松川学習センター
〒960-1241 福島市松川町字杉内33番地
☎567-2323/567-2390
☎567-2403

応援します！あなたの生涯学習

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」 受講生募集

夏に咲く花の寄せ植えと管理について、楽しみながら学びお庭を華やかに飾りませんか。

- 日時 6月26日(金)
午前10時～11時
- 会場 松川学習センター
- 参加費 1,000円(材料費)
- 定員 20名(先着順)
- 講師 (株)春光園 ガーデンアドバイザー
- 申込み 6月5日(金)から15日(月)まで電話のみで受付いたします。
☎567-2323



サークル紹介 『桑原菜園クラブ』

採れたての野菜の美味しさを実感してみませんか。畑を1区画お貸ししますので、お気軽にお申し出ください。

- 会費 年間 1,000円
- 世話人 小坂 弘
(☎567-4780)



6月の事業情報

※昨年度はこんな事業を行っていましたが、今年度は当面見合わせます。

- ☆パソコン教室
- ☆歴史講座
- ☆ウチョウラン展
- ☆おひざにだっこのおはなしかい
- ☆おはなしロケット
- ☆松川あいのびクラブ



自宅でできる講座

ただのラジオ体操??

そうです。ただで無料でできるラジオ体操、毎朝ラジオで流れてくるラジオ体操。しっかりコツを踏まえて1日も多く実践すれば、健康づくりに効果的な力を発揮します。コツを紹介いたしますので、ぜひご活用ください。

～ラジオ体操第一のコツ～

①伸び

(手先は卵を軽く握るイメージで。腕の力が抜けていると体への負担がありません。)



②腕を振って脚を曲げ伸ばす

(腕を交差させるときびじとひじを重ねる。全身の血行が良くなります。)



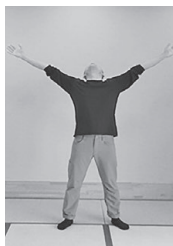
③腕を回す

(肩を中心に腕を大きく回す。肩がスムーズに動くようになります。)



④胸を反らす

(腕を斜め上に振り上げながら大きく息を吸う。呼吸器官の働きを高めます。)



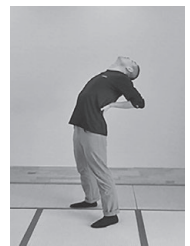
⑤体を横に曲げる

(反対の手はズボンに沿って下げる。姿勢が良くなります。)



⑥体を前後に曲げる

(ひざを曲げずに！両手は後ろに当てて押し出すように。腹筋と背筋が伸びて腰への負担が軽減します。)



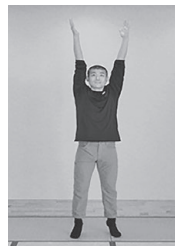
⑦体をねじる

(下半身をしっかりと固定し、かかとを上げないように。「でんでん太鼓」のように。背骨が柔軟になり、内臓の動きも良くなります。)



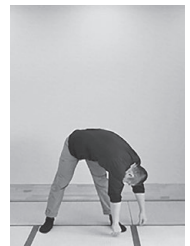
⑧腕を上下に伸ばす

(動作の一つ一つをきびきびと。瞬発力がつきます。)



⑨体を斜め下に曲げ、胸を反らす

(斜め下に2回曲げるとき、力を入れるのではなく上半身の重みで弾みをつける。呼吸器官の働きを高めます。)



⑩体を回す

(ひざに力を入れて伸ばし、下半身が動かないように。腰痛の予防と内臓の動きを良くします。)



⑪両脚で跳ぶ

(ひざが悪い人は跳ばなくても大丈夫。リズム感が良くなります。)



⑫腕を振って脚を曲げ伸ばす

(※2と同じ運動です)

