

地区だより

令和3年1月1日発行

# しんりょう

<地区人口と世帯数>

男 7,096人 女 7,577人  
計 14,673人  
世帯数：6,236世帯  
(12月1日現在)

2021

1月号

## 信陵支所からのお知らせ

【編集発行】

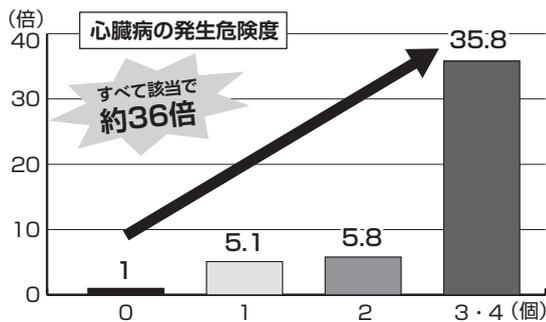
福島市役所信陵支所  
〒960-0241 福島市笹谷字オノ神1  
☎557-6001 ㊟555-2227

### 新年の計は健康づくりから！～生活習慣病を予防しよう～

新年あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願い申し上げます。

さて、健康で長生きするためには「健康な生活習慣」が大切です。年の初めに、ご自身の生活習慣を振り返ってみてはいかがでしょうか？

肥満 高血圧 高血糖 脂質異常になると  
心臓病発症の危険度が高くなります！



肥満・高血圧・高血糖・脂質異常がいくつ該当するか

#### 生活習慣を見直すポイント！

食事編

- 1日3食規則正しく食べる  
夜食や間食は、内臓脂肪を増加させる原因になります。1日3食、規則正しい食生活を心掛けましょう。
- 食べる順番も考慮する  
食事の最初に、野菜を食べ、ご飯を後から食べるようにすると糖質の腸での吸収が緩やかになるほか、よく噛んで食べるので、満腹感が伝わり、食べ過ぎを防ぐ効果があります。

運動編

- +10分の運動習慣を身につける  
たった10分、されど10分です。例えば、車通勤から自転車・徒歩通勤にする、エレベーターではなく階段を利用するなど、気軽にできることから実施してみましょう。

感染リスクが高まる「場面」に注意しましょう！

- マスクなしで会話していませんか？ →人に会うとき、会話をするときは必ずマスクを着けましょう。
- 狭い空間で長時間活動していませんか？ →換気をしながら、少人数・短時間で実施しましょう。
- 複数で、飲んだり食べたりしていませんか？ →喉が痛い、だるいなどの軽い症状であっても、症状があるときには参加しないで自宅で休養しましょう。

問い合わせ先：福島市保健所 健康推進課地域保健第二係 ☎024-572-3120(信陵地区担当保健師 瓶子)

### 年末年始は事故が多発する時期です 交通事故防止にご協力を

12月10日(木)～1月7日(木)の29日間、「年末年始の交通事故防止市民総ぐるみ運動」が実施されています。

日没が早まる時期に多発する傾向にある夕暮れ時から夜間にかけての高齢者・歩行者を中心とした交通死亡事故の未然防止と自転車事故防止にご協力下さい。

歩行者の皆様へ

夕暮れ時には、目立つ色の服装や、反射材を活用しよう。

運転手の皆様へ

「飲んだら乗らない、乗るなら飲まない」を徹底しよう。



受診・相談センター(11/1～)

～発熱等の症状があり、かかりつけ医がいない方等～

☎ 0120-567-747  
24時間(土日祝日も含む)

### 新型コロナに関する 緊急支援策説明会

11月12日(木)より12月13日(日)の間、14回にわたり、信陵支所等で行われた説明会では、市、国、県等が行っている支援策を参加者にやさしく説明し、参加者は日常生活にお役立ていただけるメニューを学んでいかれました。

### 消防団による一般家庭防火指導と火災予防啓発活動を実施

11月9日(月)から15日(日)の間、「その火事を 防ぐあなたに 金メダル」の防火標語により、令和2年秋季福島市火災予防運動が繰り広げられました。

飯坂消防署と消防団第15分団(大笹生)は、管内7町内会の一般家庭防火指導を14日(土)と15日(日)に行い、震災対策と住宅用火災警報器の設置促進が行われました。

また、消防団による火災予防啓発活動も実施され、第14分団(笹谷)は予防週間に入る前の11月1日(日)にポンプ車等5台にて、第15分団(大笹生)は予防週間初日の11月9日(月)にポンプ車1台と積載車4台にて、地区内を巡回し、火災予防を呼びかけました。



# 信陵学習センターからのお知らせ

【編集】福島市信陵学習センター  
〒960-0241 福島市笹谷字オノ神1  
☎558-1234 ㊟559-2097

## 信陵・北信・松川・もちずり学習センター 4館合同 スキー・スノーボード教室を開催します！

小学生を対象にしたスキー・スノーボード教室を開催します。初めての方でも大丈夫です。レベルに合わせて指導員の方が丁寧に教えてくれますので、お気軽にお申込みください。

みんなでウィンタースポーツを存分に楽しもう！

- 日時 令和3年2月6日(土)～7日(日) ※両日帰り
- 場所 二本松市塩沢スキー場(※信陵学習センターから大型バスで移動します。)
- 内容 スキーまたはスノーボードの初心者・初級者向けレッスン

- 対象 小学校4～6年生
- 定員 先着12名
- 参加費 5,500円(※用具やウェア等をレンタルする場合は別途レンタル代が必要となります。)

- 申込 1月9日(土)～17日(日)に信陵学習センター窓口で、申込書に参加費・レンタル代を添えて申込み
- ※窓口受付は1月9日(土)9時30分から、電話受付は10時から開始。

※詳細については、信陵学習センターにお問い合わせください。



## 市民講座 「幸運を招く風水整理法」

2021年を迎え、今年も幸運な年であるようにと願われている方、そんなみなさま必見！幸運は自宅の整理整頓にあり。風水を使った玄関・水回りの基本的な整理方法について学びます。幸運を招く風水を一緒に学びましょう！

- 日時 令和3年1月16日(土) 13:30～15:30
- 会場 信陵学習センター 講義室
- 対象 市内にお住いの一般成人
- 定員 先着15名
- 参加費 無料
- 持ち物 筆記用具 等
- 申込 1月6日(水)より学習センター窓口及びお電話でお申込みください。

## 市民講座 「ボクシングエクササイズ」

日頃のストレス・運動不足解消に「ボクシングエクササイズ」！気分爽快になること請け合いです。体力に合わせた指導をいたします。みなさま、お気軽にお申込みください。

- 日時 ①令和3年2月9日(火)  
②令和3年2月16日(火)の2回  
各回 午後7時～午後8時30分
- 会場 信陵学習センター 大ホール
- 内容 ボクシングエクササイズ
- 講師 野宮フィットネスボクシング 所属トレーナー
- 対象・定員 市内在住又は、在勤・在学中の18歳以上男女15名程度(先着順)
- 持ち物 上履き用運動靴、運動できる服装、マスク、軍手、タオル、飲み物

- 参加費 無料
- 申込み 1月6日(水)より学習センター窓口及びお電話でお申込みください。



## 「利用団体連絡協議会」主催、利用団体対抗「第1回ポッチャ大会」の結果発表！

去る11月29日(日)に信陵学習センター利用団体対抗「第1回ポッチャ大会」が盛大に開催されました。当日は18チーム54名の方々の参加をいただき、ポッチャを楽しむとともに団体間の親睦を深めることができました。

今後ポッチャを通して、団体の交流ができるよう大会を継続していきたいと考えています。

なお、結果は以下の通りです。

- 優勝 ワン・エイト
  - 準優勝 アスク
  - 第3位 ハピネス
  - 第3位 がき大将A
- (参加総チーム数 18チーム)



## 館内の清掃活動に感謝します！

去る12月4日(金)に利用団体連絡協議会のみなさまによる学習センターの清掃活動が実施されました。館内だけでなく屋外のベランダやトイレも丁寧に清掃していただき、とてもきれいになりました。ありがとうございました。



## 1月の行事予定

- ☆市民講座
  - 16日(土) 幸運を招く風水整理法
  - ☆がき大将の集い
  - 23日(土) 和菓子・茶道体験
- ☆ICA・KITAヤングカレッジ
  - 23日(土) eスポーツ交流会
  - 28日(木) バレンタインに向けたお菓子づくり
- ☆悠遊塾木曜コース
  - 7日(木) 初笑いで福来る
- ☆悠遊塾金曜コース
  - 8日(金) 初笑いで福来る
- ☆ひまわり教室
  - 22日(金) カレンダー作り
- ☆信陵スマイルレディース
  - 7日(木) チェアヨガ
- ☆信陵梨花レディース
  - 29日(金) チェアヨガ
- ☆信陵スカイレディース
  - 28日(木) ねりきりづくり

## 夢BOXのしんりようおはなし会

◇場所 信陵学習センター 和室

1月14日(木) 10:30～11:00

28日(木) 10:30～11:00

参加は無料です。お子さんやお孫さんと一緒に、お父さんやお母さん、おじいちゃん、おばあちゃんも一緒に気軽に参加ください。



## 移動図書館 しのぶ号



- ▶とき 1月18日(月) 午後2時10分～3時10分
- ▶ところ 大笹生小学校

【2月の学習センター使用申請受付日】

1月10日(日)

※お忘れなく

午前9時より

学習センターにて

空高く柿の実残し眠る山  
「加齢痛」受け入れいたり冬支度  
冬にもり密避け大声疲れけり  
炊きあがる飯の匂ひや今朝の霜  
荒れ畑の一隅照らすかりんの実  
グランドの野太き声や山眠る

秀句  
丹治 健吉  
平間 栄子  
阿部 小丘  
渡辺 春菜  
斎藤 順子  
羽隅 順子