

地区だより

令和3年2月1日発行

ほくしん

<地区人口と世帯数>

男 16,536人 女 17,079人
計 33,615人
世帯数：14,845世帯
(1月1日現在)



【編集発行】

福島市役所北信支所
〒960-0102 福島市鎌田字中江1番地
☎554-1111 ㊟552-2477

北信支所からのお知らせ



ウイルスに強いからだをつくろう ～免疫力アップと生活習慣病予防～

「健都ふくしま創造事業」
健康ミニ講話

食事 バランスの良い食事で免疫力アップ

- ・朝食を食べて脳を活性化させよう
- ・主食+主菜+副菜でバランスよく食べよう
- ・免疫力を高める食品をコツコツとろう(発酵食品・野菜・果物)

休養 ゆっくり休んでストレスを溜め込まない

- ・1日の中でテレビやインターネットから離れる時間をもち、脳もたまにひと休み
- ・いつもの生活習慣やペースを保とう
- ・自分がか心地よいと感じる環境を整えよう

運動 適度な運動で心も体もリフレッシュ

- ・無理のないペースでウォーキングやジョギングをしよう
- ・おうちの中でストレッチをしよう
- ・3密を避けて体操を続けよう

社会参加 距離はとつても気持ちはつながる

- ・正しい感染予防で自分と相手を大切に
- ・お互いに支え合い辛い時を乗り越えよう
- ・地域の状況にあった感染予防を続け、つながりを保とう

もう一度確認しよう！感染対策

- ◆手洗い・消毒をしよう
- ◆マスクをつけよう
- ◆人との間隔をあげよう
- ◆こまめに換気しよう
- ◆健康チェックの習慣をつけ、体調不良時は休もう

人との距離は離れても心のつながりは大切に

<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・高崎 千聡 ☎525-7674

令和3年度個人市・県民税申告のご案内

- ◇期間 3月3日(水)、4日(木)
- ◇時間 午前9時30分～午後4時(終了時刻を30分延長しています)※終了時刻の30分前までの来場にご協力ください。
- ◇場所 北信支所 2階大会議室、2階講義室
※市内各地区の会場で申告ができます。詳しくは、『市政だより2月号』または市ホームページをご覧ください。
- ◇内容 個人市・県民税申告相談受付
○印鑑、マイナンバーカード(マイナンバーカードをお持ちでない方は、運転免許証、健康保険証、年金手帳などの身元確認書類を1点)お持ちください。
○昨年の収入や経費の金額がわかる書類(源泉徴収票・帳簿・領収書など)、各種控除のための証明書・領収書を全てお持ちください。職員が申告書を作成いたします。
※3密を避けるため、会場内に入場できる方の人数を制限しています。時間をおいての再来場などにご理解、ご協力をお願いします。
※領収書はあらかじめ集計した上で会場にお越しください。集計されていない場合、受付時間が長くなる場合があります。
※所得税の確定申告作成会場は「ウィル福島アクティおろしまち」(鎌田字卸町10-1)です。会場への入場には「入場整理券」が必要です。
【福島税務署 ☎534-3121】
- ◇お問合せ 市役所市民税課 ☎525-3792・525-3712

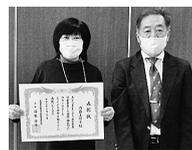
令和2年度福島市住民自治組織会長表彰

令和2年度自治振興協議会会長会議が11月25日(水)に、ザ・セレクトン福島で開催され、前瀬上地区自治振興協議会長の齊藤 嘉紀様が、6年以上の長きにわたり地区の発展にご尽力された功績を称え、功労表彰部門で表彰されました。誠にありがとうございます。



令和2年度全国民生児童委員連合会会長表彰

令和2年度第89回全国民生委員児童委員大会が10月22日(水)に、群馬県高崎市「Gメッセ群馬」で開催され、長年地域福祉の向上に尽力された功労を称え、北信地区からは瀬上方部の内藤 真理子 様が、「永年勤続民生委員・児童委員表彰」を授与されました。誠にありがとうございます。



～2月は全国生活習慣病予防月間です～

生活習慣病とは、食事、運動、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が深く関与し、発症の原因となる疾患の総称です。例えば高血圧症、糖尿病、脂質異常症、肥満等々がふくまれています。健康寿命を延ばすため、日頃の生活習慣を振り返ってみましょう。

北信東地域包括支援センター ☎553-1555

- ✓ 普段から元気に体を動かしましょう。
- ✓ バランスの取れた食事が健康なからだの土台となります。
- ✓ お酒は適量を…。
- ✓ たばこは思い切って禁煙してみようかな？
- ✓ しっかり休養、からだところのリフレッシュ！

道路工事のお知らせ

No.	工事箇所	路線名等	工事種別	予定工期		備考	担当課
				着工	完了		
1	丸子字漆方地内	市道北沢又・丸子線	道路舗装修繕工事	令和2年12月中旬	令和3年3月中旬	9:00～17:00 片側交互通行	道路保全課
2	瀬上町字向瀬上地内	市道向瀬上・月ノ輪線	道路舗装修繕工事	令和2年12月中旬	令和3年3月中旬	9:00～17:00 片側交互通行	道路保全課
3	南矢野日字徳元田東地内	市道原田前・田中線	道路側溝修繕工事	令和3年1月中旬	令和3年3月中旬	9:00～17:00 通行止	道路保全課
4	南矢野日字盈田 外地内	市道夜梨・中島線 市道原田前・田中線	カラー舗装	令和3年1月中旬	令和3年3月中旬	9:00～17:00 車両通行止	道路保全課

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

いっしょにつくろう！ 「ふわとろ！フレンチトースト」

ふわとろ！のフレンチトーストに旬のフルーツを飾って、とってもおしゃれな“映える”スイーツをつくります。

- 日 時：2月20日(土)
午前10時～正午
- 場 所：北信学習センター1階
実習室
- 対 象：小学生または中学生とその保護者
- 定 員：8組(先着順)
- 講 師：お菓子教室アトリエnonoKA主宰
小野 暢子 さん
- 参加費：2,000円
(試食及び持ち帰り分)
- 準備物：マスク、エプロン、三角巾、
小・中学生は上履き
- 申 込：2月1日(月)午前9時30分から
受付。
※電話の方は午前10時30分
から受付。

雪空の夜に… おすすめの一冊 ～ 北信学習センター図書室 ～

『介護施設は「人」で選べ』(369-タクキ)

たくき よしみつ/著 講談社

身近な人の介護に直面したとき、誰もが悩む介護施設選び。どんな施設を選べばいいの？安心して預けられる施設とは？そんな疑問を解決するヒントとなる一冊です。実際に要介護の親をもった著者が、実体験を交えて詳しく解説しています。



『みんなが知りたい！

世界の「絶滅危惧」動物がわかる本』(B48-ミンナ)

今泉 忠明/監修 メイツユニバーサルコンテンツ

動物園で見ることのできるキリンやジャイアントパンダには、絶滅の危機がせまっています。「絶滅」とは、その種類の生物がこの世から完全にいなくなってしまうこと。なぜ数がへったのか？守るためにどんなことができるのか？その動物たちが、今どんな生活をしているのかを写真やイラストでわかりやすく紹介しています。



今年度の文化講演会、寿学園の中止について

地区の皆様には毎年多数のお申込ご参加をいただいております文化講演会そして寿学園につきまして、今年度の開催を慎重に検討してまいりましたが、昨今のコロナ禍の状況などを踏まえ、今年度の実施は見送ることといたしました。楽しみにされていた皆様には大変申し訳ございません。新年度以降の開催と盛会となりますよう、今後ともご支援ご協力のほどよろしくお願いいたします。

～2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 2月3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 2月13日(土) 午後2時～
- テーマ のびるのびーる
- 対 象 4歳から小学生まで



◆北信詠草◆

かまつか俳句会

春耕や夫婦で地球軟くせり
七草を食みて今年の無事祈る
髪かざりに一房欲しき花馬酔木

藤原	遠藤	門奈	岡部
エウ	全生	良一	菊選



2月3日(水)	余目小学校	14:00～14:40
2月4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
2月12日(金)	鎌田小学校	14:00～15:10

移動図書館
しのぶ号



★俳句に興味がある方、一句詠んでみたい方、初心者歓迎。

かまつか俳句会

《第1日曜・午後1時～ 2階講義室》