

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持ち、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

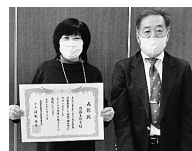
令和2年度福島市住民自治組織会長表彰

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

もちずり学習センターからのお知らせ

【編集】福島市もちずり学習センター
〒960-8204 福島市岡部字高畑46番地
☎534-2470 ㊟534-2473

もちずり地区芸能祭 中止のお知らせ


恒例のもちずり地区芸能祭につきましては、もちずり地区芸能祭実行委員会による慎重審議の結果、中止となりました。

市民学習支援プラン「横山俊邦先生の講演会」

- 日時 3月6日(土) 午後1時30分～2時30分
- 場所 もちずり学習センター 2階ホール
- 講師 普門院住職 横山 俊邦 先生
- 対象 一般市民
- 参加費 無料 ■定員 40名
- 申込み 2月12日(金) 9:00～学習センター窓口申込受付開始
10:00～電話申込受付開始
- 主催 先着順で定員になり次第締め切り
もちずり地区老人クラブ連合会
東部地区女性団体連絡協議会
福島市生涯学習活動推進員の会
- 問合せ もちずり学習センター ☎534-2470

もちずり女性講座 2月のもちずり女性講座は、諸般の都合により中止となりました。

市民学校 パパママ広場【託児付き】

- 親同士のネットワークをつくりませんか？
子育てに悩むパパママが気兼ねなく一緒に交流できるようになる広場です。
- 日時 ①2月21日(日) ②3月7日(日)
両日午前10時～11時30分
 - 場所 もちずり学習センター 第1研修室
 - 講師 子育て支援hanaso 吉田 暁子 氏
(託児)おかもや子育て支援センター 保育士
 - 対象 市内在住・在勤の未就学児を持つ保護者
 - 定員 各回5家族(参加者多数の場合は、重複しての申込みはできません)
 - 申込み 2月3日(水)からホームページよりお申込みください。
※詳しくは、右記QRコードから検索！
- 

ふるさと学びカレッジ「味噌づくり教室」

- 日時 2月19日(金) 午後1時30分～3時
 - 場所 もちずり学習センター 実習室
 - 講師 穴戸 和子 先生
 - 対象 もちずり地区在住またはもちずり地区内で活動する一般成人
 - 参加費 3,050円(材料代 2,500円、タル代 550円)
 - 定員 16名 先着順
 - 申込み 2月1日(月)午前9時～12日(金)正午まで
学習センター窓口で受付
定員に達した場合はその時点で締切
- ※12日の午後からはキャンセルされても参加費を還付できませんのでご注意ください。

ITセミナー 初心者向けスマホ教室 -LINEの使い方- [2回コース]

- LINEの設定(アカウント取得)からビデオ通話ができるようになるまで行います。
- 日時 ①2月18日(休) アカウント設定、基本操作
②2月25日(休) LINEのメッセージ、ビデオ通話の操作
両日午後1時30分～3時
 - 場所 もちずり学習センター 2階 第2研修室
 - 講師 Auショップ福島4号本内店 様 ■参加費 無料
 - 定員 10名(先着順) ■持参物 自身のスマートフォン
 - 申込み 2月3日(水)より学習センターの窓口または電話で受付。
- ※3月のITセミナーは、3月4日(休)・11日(休)午前10時～12時に「Excel講座」を予定しています。詳しくは、地区だより3月号でご確認ください。

趣味力がUPする講座


楽しんで学べる！モッツアレラチーズ作り#2

新しい趣味にもピッタリな料理づくりです。作ったものはテイクアウトします。

- 日時 3月3日(水) 午後7時～9時
- 場所 もちずり学習センター 実習室
- 対象 市内在住または、在勤の一般成人
- 講師 ブルーワーズ倶楽部 菅野 悟 氏
- 参加費 500円(25日(木)以降のキャンセルは返金対応ができません)
- 定員 8名(先着順)
- 申込み 2月3日(水)～25日(木)のあいだに窓口または電話、ホームページからお申込みください。

コミュニケーション力がUPする講座

①自己紹介で印象アップ ②行動心理活用で人間関係のお悩み解決

- 日時 ①2月20日(土) ②2月27日(土)
両日午前10時～11時30分
 - 場所 もちずり学習センター 第一研修室
 - 対象 市内在住または、在勤の一般成人
 - 講師 合同会社のりぶる 佐藤 慎子 氏
(行動心理士、メンタル心理カウンセラー)
 - 参加費 無料
 - 定員 各回10名(先着順)
 - 申込み 2月3日(水)から開催する前日まで、電話またはホームページからお申込みください。
※詳しくは、「もちメン」または、右記QRコードで検索
- 

もちずり読書会

本を通じて学ぶ交流広場になります。本を読む習慣や新たな交流に繋がる機会です。

- 日時 2月14日(日) 午前10時～
- 場所 もちずり学習センター 第一研修室
- 対象 学生や社会人、新しいことに前向きな方

- 定員 8名
- 申込み 当日受付(事前申し込み不要)
- 持参物 1冊お勤めする本/借りているものでも可
- その他 話を聞いてみるだけの参加でもかまいません

図書室だより

★おひざにだっこのおはなし会

- ※第2週が祝日のため、第1週に変更になります。
- 日時 2月4日(木) 午前10時30分～45分(短縮版)
 - 対象 0～3歳のお子さんと保護者
 - 会場 もちずり学習センター 和室
 - 定員 親子5組(先着順)

★おはなしバスケット

- 日時 2月27日(土) 午後2時～2時20分(短縮版)
- 対象 4歳～小学生
- 会場 もちずり学習センター 第一研修室
- テーマ 「おかしがいっぱい」
- 定員 親子5組(先着順)

★親子で楽しむリトミック講座

- 日時 2月28日(日) 午前10時30分～11時30分
※開始10分前までにお越しください。
 - 会場 もちずり学習センター 2階ホール
 - 対象 幼児と保護者10組
 - 参加費 無料 ●持参物 水、汗拭きタオル
 - 申込み 2月6日(土)から受付します。電話か来館にてお申込みください。
- 【その他】 図書室の休館日 毎週の火曜日、11日(木祝)、24日(水)、26日(金)



移動図書館しのぶ号

- 2月12日(金) ・岡山小学校 10:00～10:30
- ・月輪小学校 13:00～13:40

- ▽俳句 坂野 洋三選
- もちずり文芸
- 冬ぬくし天日降り来地鎮祭 伊藤とし子
 - 眼科出で整形外科へ暮早し 白井とみ子
 - 冬日浴び笑顔の父のいつもの座 富田 良子
 - 短日や推理半ばの本を閉づ 早坂いち子
 - 暮早し子犬初めて知る季節 佐藤 陸美