

# と う ぶ

<地区人口と世帯数>

男 5,466人 女 5,826人  
計 11,292人  
世帯数：4,400世帯  
(1月1日現在)



【編集発行】

福島市役所東部支所  
〒960-8204 福島市岡部字高畑46番地  
☎534-2471 ㊟528-2485

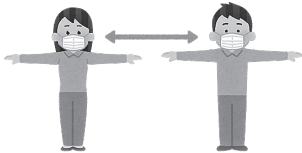
## 東部支所からのお知らせ

### 冬の感染防止対策 ～7つの基本～

皆さま一人ひとりが心を合わせて感染防止対策を徹底しましょう！

#### 1 身体的距離の確保

- ・人との間隔はできるだけ空けましょう。
- ・会話をするときは、できるだけ真正面を避けましょう。



#### 2 マスクの着用・咳エチケット

- ・外出時や屋内でも会話をするときは、症状がなくてもマスクを着けましょう。
- ・咳エチケットを徹底しましょう。



#### 3 手洗い

- ・家に帰ったら、まずは手や顔を洗いましょう。
- ・30秒程度かけて、水と石けんで丁寧に洗いましょう。
- ・こまめに手を洗い、手指消毒もしましょう。



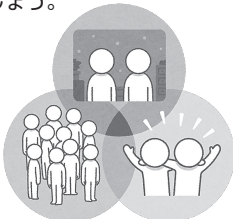
#### 4 換気と加湿

- ・こまめに換気しましょう。
- ・風の流れることができるよう、2方向の窓を開けましょう。
- ・窓が1つしかない場合は、入り口と窓を開けましょう。
- ・適切な湿度(40%以上を目安)を保つと効果的です。



#### 5 3密の回避

- ・「密集」「密接」「密閉」を避けましょう。



#### 6 適切な運動や食事

- ・免疫力を高めるため、十分な休養とバランスの取れた食事、適度な運動を心がけましょう。
- ・冬は夏に比べて水分摂取量が減るため、水分摂取を心がけましょう。



#### 7 健康チェック

- ・毎朝、体温測定しましょう。
- ・発熱や風邪の症状があるときは、無理せず、自宅療養しましょう。



#### 【発熱等がある場合の受診方法】

- ①かかりつけ医のある方はかかりつけ医に、かかりつけ医のない方は発熱外来(発熱外来受診相談電話024-535-3025)に、電話予約を取って受診してください。
- ②その他、感染の不安がある場合には、早めに新型コロナウイルス一般相談電話(0120-567-177)にご相談ください。

## 令和3年度 個人市・県民税申告のご案内

地区	期日	受付時間	場 所
東部	2月4日(木)	午前9時30分～午後4時	もちずり学習センター 2階ホール、2階講義室
大波	2月5日(金)	午前9時30分～午後3時	大波多目的集会所 大集会室

※もちずり学習センターについては、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。

※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

○はんこ、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)をお持ちください。

○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うえ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 市民税課 ☎525-3792/525-3712

### 年末年始の交通事故防止街頭啓発を実施

12月16日(水)、福島市交通対策協議会東部支部では、文知摺橋において年末年始の街頭啓発活動を実施し、夕暮れ時や夜間の交通事故を防ぐため、早めのライト点灯や反射材の活用などの呼びかけを行いました。



# 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(休) 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
- 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

## もちずり文芸