

地区だより

令和3年8月1日発行

# ほくしん

<地区人口と世帯数>

男 16,452人 女 17,068人  
計 33,520人  
世帯数：14,923世帯  
(7月1日現在)

2021

8月号

## 北信支所からのお知らせ

【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

### ふくしま健民アプリ 【健康づくりで競争(共創)チャレンジ】に参加してみよう!! 福島市健康づくりポイント事業 ~あなたの取組が 地域のチカラに!~

皆さん一人ひとりの健康づくりの取り組みをポイント化し、地区毎の参加者一人あたりのポイント数や取り組みへの参加率に応じて、地域のまちづくり資金を交付する新たな制度がスタートします。資金は地域のまちづくり懇談会などに交付され、地域の課題解決や魅力の創出など、各地区で独自のまちづくりに活用されます。この機会に健康づくりに取り組んでみませんか?

#### ●取り組み期間

令和3年9月1日から令和4年1月31日

#### ●参加方法

- ①スマートフォン「ふくしま健民アプリ」⇒ エントリー期間あり  
日々の歩行活動や健康事業への参加、動画エクササイズが地区ポイント化  
※9月1日から令和4年1月31日までに取得したポイントを地区ポイントとして加算します。
- ②「福島市健康づくりポイント事業台紙」  
台紙に毎日の取り組みを記入し、提出窓口へ提出  
※9月1日から令和4年1月31日までに窓口へ提出があった分を地区ポイントとして加算します。

#### ●スマートフォンで参加の方

エントリー(ミッション配信)期間 **令和3年8月31日**まで  
※期間内にアプリ内のミッションから地区QRコードを読み取った方が対象となります。  
※地区QRコードは福島市ホームページにも掲載しています。

#### ●台紙で参加の方

- ①窓口から台紙を入手  
保健福祉センター(1階 ロビー/3階 健康推進課)・福島市役所本庁舎(1階 国保年金課/2階 長寿福祉課)  
各支所・学習センター窓口
- ②福島市ホームページから台紙を入手 ⇒

福島市健康づくりポイント事業 🔍 検索

「ふくしま健民アプリ」ダウンロード

iPhone

Android



<北信地区用QRコード>



■問合せ/地域共創課 ☎525-3731

### 市が発令する避難情報に応じて速やかに避難しましょう

○「密集」、「密接」を避けるための対策を行うと、指定避難所での受入者数は半分程度となります。

右記のQRコードから災害時避難所の混雑状況を確認することができます。



警戒レベル3 [高齢者等避難] 発令で開設する避難所

北信学習センター	鎌田小学校	余目小学校
----------	-------	-------

警戒レベル4 [避難指示] 発令で追加開設する避難所

北 信 中 学 校		
-----------	--	--

警戒レベル3 [高齢者等避難] 発令で、下記店舗駐車場への一時避難が可能です。

イオン福島店	ヨークベニマル 瀬上店
ヨークベニマル 福島鎌田店	ヨークベニマル 矢野目店
ダイユーエイト 鎌田店	コープふくしま 瀬上店(4号線側)
コープふくしま やのめ店(屋上)	株式会社いちい 鎌田店

◎安全な場所に住んでいる親戚、友人宅や集会所等への避難も考えましょう。  
※避難する際は、非常持出品(食料、水など)、マスク、体温計を持参しましょう。

■問合せ/危機管理室 ☎525-3793

### 「水害から身を守るために」

水害の対策に必要な「洪水4つのポイント」をお知らせします。

水害発生時は、気象情報の収集に努め、必要とあれば、迷わず避難しましょう。

#### 洪水4つのポイント

- 1 ハザードマップをみる
- 2 きょう情報に注意
- 3 はやめのヒナン
- 4 ケンな場合は上にヒナン

■問合せ/飯坂消防署東出張所 ☎553-7796

### 戦没者などのご遺族へ特別弔慰金が支給されます

恩給法による公務扶助料や戦傷病者戦没者遺族等特別援護法による遺族年金などを受ける方(戦没者などの妻や父母など)が亡くなったなどの理由で、令和2年4月1日(基準日)において年金給付を受ける方がいない場合、支給順位によりご遺族お1人に特別弔慰金が支給されます。 ※受給資格・内容など詳しくはお問い合わせください。

■問合せ/北信支所 ☎554-1111

### 7月号の訂正

夏の交通事故防止市民総ぐるみ運動年間スローガンは、「先どうぞ 無事故は 心の余裕から」の誤りでした。訂正してお詫びします。

# 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

## もちずり女性講座 ピラティス教室

お腹まわりを中心に鍛え、骨盤や背骨、肩などの骨格のゆがみを整え健康な身体を目指しましょう！

- 日 時 8月12日(木) 午前10時～11時  
実技後に質疑の時間を設けます。
- 講 師 ピラティスエグゼクティブインストラクター  
宮谷 理恵 先生
- 場 所 もちずり学習センター2階ホール
- 対象者 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女性
- 定 員 16名 ■参加費 100円
- 申 込 8月1日(日)から学習センター窓口で受付。  
定員になり次第締め切り
- 持ち物 ヨガマット(床に寝るためのマット)、飲み物、タオル  
動きやすい服装でおいでください。

## 大波地区女性講座 骨盤体操教室

骨盤を矯正して整え、健康で美しい身体をつくりあげる体操です。ぜひご参加ください。

- 日 時 8月22日(日) 午前10時～11時  
実技後に質疑の時間を設けます。
- 講 師 一級ピルピスワーカー 三瓶 奈央 先生
- 場 所 大波多目的集会所
- 対象者 大波地区在住の一般女性
- 定 員 18名 ■参加費 100円
- 申 込 8月1日(日)から学習センター窓口で受付。  
定員になり次第締め切り
- 持ち物 ヨガマット(床に寝るためのマット)、飲み物、タオル  
動きやすい服装でおいでください。

## 子育て広場【楽しい読み聞かせ】

絵本の読み聞かせ、手遊び、わらべうたで交流しましょう！

- 日 時：9月1日(水) 午前10時～11時30分
  - 場 所：もちずり学習センターホール
  - 対 象：主に市内在住・在勤の未就学児を持つ保護者
  - 定 員：10家族
  - 申 込：8月1日(日)から電話または、ホームページよりお申し込みください。
- “おひざにだっこ”と“子育て広場”の合同おはなし会です。

## 高齢者ICT講座【初心者向けスマホ教室】

基本的な操作から便利で役立つまで実践していきます。

- 日 時：9月6日(月) 午後1時30分～3時
- 場 所：もちずり学習センター 講義室
- 講 師：ドコモショップ福島北店
- 定 員：10名(先着順)
- 申 込：8月16日(月)から学習センター窓口・電話で受付。  
定員になり次第締め切り
- 持ち物：スマートフォン、筆記用具

## センター事業紹介 ～【ぶらり悠々散歩・ふらっとブックカフェ】～ ※8月は両活動ともお休み

### ●ぶらり悠々散歩

地元の歴史や史跡、地形、街並み、風景等身近なところをすれば面白いところがたくさん！

悠々と話しながら歩くことができるため、無理なくご参加することができます。



### 開催日時

3月～11月の主に毎月1回/  
土曜日の午前

### ●ふらっとブックカフェ

持ち寄った本を通して交流し新しい学びや価値観を共有することができます。

職場や家庭とはまた違った気軽に話し合える場所としても開催しています。



### 開催日時

主に毎月1回/  
日曜日の午前

## 図書室だより

### ★おひざにだっこのおはなし会

- 日 時 8月19日(木) 午前10時30分～
- 場 所 もちずり学習センター 和室
- 対 象 3歳までのお子さんと保護者



### ★おはなしバスケット

- 日 時 8月21日(土) 午後2時～
- 場 所 もちずり学習センター 第一研修室
- 対 象 4歳くらい～小学生

### 【休館日】

毎週火曜日、9日(月)、30日(月)  
※毎月24日は、ふくしま読書の日  
午後7時まで開館  
8月24日は火曜(休館日)のため、「8月25日(水)に実施」します。



## 移動図書館しのぶ号

8月のしのぶ号は  
お休みです

9月の使用申請の  
受付日について  
**8月11日(水)**  
9時から受付開始。

## もちずり文芸

▽俳句 坂野 洋三選

・抜かでおく十葉匂ふ風の庭 伊藤とし子

・水田より梅雨の星々生まれけり 白井とみ子

・田植時活気あふるる会津かな 富田 良子

・境内に風の束なる青嵐 早坂いち子

・お昼寝や添ひ寝した子はいま二十歳 佐藤 陸美