

地区だより

…………… 令和3年11月1日発行

ほくしん

<地区人口と世帯数>

男 16,399人 女 17,065人
計 33,464人
世帯数：14,886世帯
(10月1日現在)

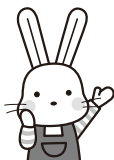
2021

11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



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～

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)

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

休養

ゆっくり休み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
- 自分が心地よいと感じる環境を整えよう

社会参加

距離はとっ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!
- 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

◇人との距離は離れても心のつながりは大切に

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

■問合せ：保健所健康推進課 地域保健第一係 ☎525-7674

地域包括支援センターからのお知らせ

福島市が設置した高齢者の総合相談窓口です。介護や福祉、生活の相談をはじめ地域の支え合い活動などの相談にも応じます。

瀬上、宮代、下飯坂、沖高 にお住まいの方は

■問合せ：北信東 地域包括支援センター ☎553-1555

北信支所管内の本内、鎌田、丸子、北矢野目・南矢野目にお住まいの方は

■問合せ：北信西 地域包括支援センター ☎552-5544

～地域の認知症支援活動の一部 「にんじんカフェ(認知症カフェ)」の開催情報～

日時：令和3年10月27日、11月24日、12月22日
令和4年1月26日、2月16日(水曜日)
午後2時～3時30分

場所：ホリスティカかまた 1階 談話室
※新型コロナウイルスの感染拡大状況により、中止とさせていただきます。

■問合せ：北信西認知症カフェ推進チーム事務局
☎552-5544
(北信西地域包括支援センター内)

にんじんカフェは「認・人カフェ」認知症の方・ご家族の方に「ほっとひととき」いれていただくためにOPENします



飯坂消防署東出張所からのお知らせ

令和3年 秋季火災予防運動 実施のお知らせ

季節が移り変わるこれからの時季は、空気が乾燥し、火災が特に発生しやすくなります。福島市では、市民のみなさんの防火意識の向上を図ることを目的に、11月9日から15日までの一週間、秋季火災予防運動を実施します。

みなさんには、いのちを守る3つの習慣をお願いします。

- 1、寝たばこは、絶対にやめる。
- 2、ストーブは燃えやすいものから離れた位置で使用。
- 3、ガスコンロなどのそばを離れるときは、必ず火を消す。

■問合せ：飯坂消防署東出張所 ☎553-7796



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

デジタル活用支援推進事業(総務省支援) ★「シニア向けLINE入門講座」

スマホは持っているけれどLINEの設定・使い方が分からない方、一緒に学びましょう!

- 日 時: 11月22日(月) 午後2時~3時30分
- 場 所: 北信学習センター 2階 講義室
- 対 象: 市内在住の概ね65歳以上の方
- 定 員: 10名(先着順)
- 講 師: コネクシオ株式会社の皆さん
- 参加費: 無料
- 持ち物: スマートフォン、筆記用具
- 申 込: 11月8日(月)9時30分から受付。
※電話の方は10時30分から受付。



いっしょにつくろう! 『クリスマスツリーボード』

ウッドボードにたくさんの木の実に飾り付けて、どこにでも飾れるクリスマスツリーボードを作ります。

- 日 時: 12月19日(日)
午前10時~正午
- 場 所: 北信学習センター
1階 実習室
- 対 象: 5歳~中学生とその保護者
- 定 員: 8組(先着順)
- 講 師: マ・プリエール主宰 齊藤 真紀 先生
- 参加費: 2人で1つ(大) 1,800円
2人で1つずつ(小) 2,400円
(1,200円×2個)
- 持ち物: 汚れてもよい服装で、子どもは上履きも
- 申 込: 11月27日(土)9時30分から受付。
※電話の方は10時30分から受付。



秋のよながに… おすすめの一冊 ~ 北信学習センター図書室 ~

『としょかんはどこへ?』

ジョシュ・ファンク/ぶん スティーヴィー・ルイス/え
金柿 秀幸/やく イマジネーション・プラス (Eルイス)

ニューヨーク公共図書館の入口を守る2頭のライオン像、フォーティテュードとペイシェンスは、絵本を読むのが大好き! 街が寝静まった夜中、2頭はいつものように図書館へ忍び込みました。ところが、子どもの本の部屋の絵本がすっかり無くなっていて…

主人公の2頭になって、親子 or 友達同士で読むのもおすすめです。



『栗村修の今日から始めるスポーツ自転車生活』

栗村 修/著 エクシア出版 (536クリム)

元プロ選手で人気解説者の栗村修が、スポーツ自転車の買い方から基本的なメンテナンス、楽しみ方までわかりやすく解説しています。写真やイラストも豊富で、これから始めたいという方や、購入を迷っている方におすすめの1冊です。

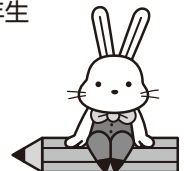
この機会に、自分にぴったりの相棒を探してみませんか?



情報リテラシー向上事業(ふくしまICT利活用推進協議会) 『プログラミング講座(小学校高学年向け)』

Scratchを使ってプログラミングを学ぼう!

- 日 時: 11月28日(日) 午前10時~正午
- 場 所: 北信学習センター 2階 講義室
- 対 象: 市内在住の小学校5~6年生
- 定 員: 10名(先着順)
- 講 師: 福島プログラミング推進
徳納 弘和 先生
- 参加費: 無料
- 持ち物: 筆記用具
- 申 込: 11月7日(日)9時30分から受付。
※電話の方は10時30分から受付。



11月5日(金)	鎌田小学校	14:00~15:10
11月15日(月)	余目小学校	12:50~13:40
11月25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	14:10~14:40



~11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: 11月10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: 11月13日(土) 午後2時~
- テーマ: 「まほう」
- 対 象: 4歳から小学生くらいまで



◆ 北信詠草 ◆

かまつか俳句会

菅原ひろし 選

◆ 毎月第一日曜日、第三水曜日の午後(活動中) (参加無料)	紅葉を訪ね深山の空まぶし 遠藤 全生	食べ放題の笑みこぼれ 菅野タミ子	神の留守社の一灯里守る 門奈 千代
--------------------------------	--------------------	------------------	-------------------

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、館内の公共スペース(玄関、廊下等)では密を避け、マスクの着用を徹底してください。また、感染状況によって、講座等が中止となる場合がありますのでご了承願います。