

地区だより

令和4年7月1日発行

しみず

<地区人口と世帯数>

男 17,238人 女 18,092人
計 35,330人
世帯数：15,311世帯
(6月1日現在)



【編集発行】

福島市役所清水支所
〒960-8253 福島市泉字大仏4番地の3
☎557-2388 ㊚555-2209

清水支所からのお知らせ

【健康づくりで競争(共創)チャレンジ】に参加しませんか!! ～ 皆さんの健康づくりがまちづくりにつながります ～

市民の皆さん一人ひとりの「ふくしま健民アプリ」での健康づくりの取り組みを市内18地区で競う、「健康づくりで競争(共創)チャレンジ」を実施しています。地区ごとの参加率と平均ポイント数に応じて、お住まいの地区にまちづくり資金が交付されます。健康づくりの取り組みをまちづくりにもつなげてみましょう。

～3つのメリット～

- 1 らくらく健康づくり
自動歩数計測や様々なミッション、ランキング表示など、気軽に楽しく健康づくりに取り組みます!
- 2 協力店で特典サービス
ポイントに応じて発行されたカードを提示すると、県内約1,600店舗でお得なサービスが受けられます!
- 3 まちづくりにつながる
結果に応じて、まちづくり資金をお住まいの地域に交付し、地域独自のまちづくりに活用できます!

●取組期間

令和5年1月31日まで

●参加方法

- ① スマートフォン「ふくしま健民アプリ」で参加
アプリ内で地区の登録が必要です。アプリ内での歩行カウント、動画エクササイズ、健康に関するイベント等への参加により、自動的にポイントが貯まります。
◆ 新規の方 アプリ内「お知らせ機能」からお住まいの地区を登録します。
◆ 継続の方 新たに地区を登録する必要はありません。
※ただし、令和3年7月～8月にアプリ内で地区登録をしていない方は、新規の方と同様に地区の登録が必要です。
- ② 「福島市健康づくりポイント事業」台紙で参加
毎日の健康行動、健康に関するイベントへの参加等について台紙に記入し、市へ提出することによりポイントが貯まります。
◆ 台紙の配布・提出場所
保健福祉センター3階 健康推進課、市役所本庁舎1階 国保年金課、市役所本庁舎2階 長寿福祉課 支所、出張所、学習センター、市役所本庁舎1階 ロビー(※台紙の配布のみ)
※ 市ホームページからもダウンロード可

「ふくしま健民アプリ」ダウンロード



福島市健康づくりポイント事業 🔍 検索

■問合せ 地域共創課 ☎525-3731

清水地区担当の保健師です

赤ちゃんから高齢者まで、清水地区にお住まいの皆さんの健康を支える仕事をしています!皆さんのご要望を伺いながら、地域ぐるみの健康づくりを進めていきますので、お気軽にご相談ください。



丸山主任保健師 石橋保健師 佐藤保健師

～ 熱中症にご注意ください ～

暑い日が続いていますが、この時期で気を付けたいのが熱中症です。体が暑さに慣れていないことや、その日の体調なども影響します。熱中症から体を守り、この夏を乗り切りましょう!

- ・日差しが強い時間帯はお出かけや農作業は無理をせず、涼しい時間帯に行動しましょう。
- ・風を通しやすい服を選びましょう。
- ・屋内でもこまめに水分(水・お茶)をとりましょう。

■問合せ 保健所健康推進課 ☎572-3120

ふくしま共創のまちづくり計画を推進します

地域の新たな魅力や価値の創出、地域活動の活性化などを目的として策定した「清水地区ふくしま共創のまちづくり計画」の推進を図るため、5月14日(土)、清水地区ふくしま共創のまちづくり計画推進懇談会(以下、清水まち懇)を開催しました。

今年度第1回の清水まち懇では、まちづくり計画における重点的な取り組みを実践するため、5地区(泉、森合、南沢又、北沢又、御山)ごとに協議を行い、災害時に備える共助体制の充実、地域文化の保護・継承などに取り組むため、今後具体的な活動内容について検討を進めることを確認しました。



まちづくりの推進について話し合う委員

事故を防いで安全に楽しみましょう

これからの季節は、海や川、山などアウトドアでのレジャーを楽しむ機会が増えます。自然に触れるレジャーは、楽しみがある反面、自然ならではの危険もあります。

アウトドアでの事故を防ぐためには、自然を甘く見ず、危険な場所や行動をみんなで確認し、計画を立てて行動しましょう。



■問合せ 福島消防署清水分署 ☎557-5415

清水学習センターからのお知らせ

コロナウイルス感染防止のため中止、延期となる場合がありますので、ご了承ください。
また、感染防止のため学習センターご利用の際はマスクの着用をお願いします。

夏休み 特別企画

清水サマースクール

夏休み、清水学習センターで学習しませんか。昨年は大好評でした。生涯学習指導員や講師の先生が宿題のアドバイスをします。

- 日時 8月3日(水)～6日(土)
午前9時30分～11時30分
- 場所 清水学習センター本館 研修室
- 講師 生涯学習指導員 他
- 対象 小・中学生 20名(先着順)
- 持参物 個人で学習する教材・教科書・飲み物
筆記用具
- 申込み 7月20日(水)午前9時から7月27日(水)までに
清水学習センター窓口へ直接またはお電話
(☎557-7400)でお申込みください。



スマホ教室 ライン講座

昨年も大人気の講座です！ラインの基本的な使い方を学びます。この機会にぜひご参加ください。

- 日時 7月17日(日) 午前10時～12時 本館 研修室
8月6日(土) 午後1時～3時 本館 視聴覚室
(7月と8月いずれか1回の参加をお願いします)
- 内容 スマートフォンアプリの「LINE」の
活用方法を学びます。
- 講師 合同会社のりぷろ
代表社員 佐藤 慎子 先生
- 対象 65歳以上の年齢の市内在住または在勤の一般成人
- 定員 各日10名(先着順)
- 持ち物 自分専用のスマートフォン、筆記用具
- 参加費 無料
- 申込み 7月6日(水)午前9時からお電話(☎557-7400)で
お申込みください。



市民学校 清水ナイターテニススクール

恒例となりました学習センター主催のテニススクールです。
初級～中級コースに分かれて、試合形式を含むレッスンを行います。
楽しみながらレベルアップしていきましょう。

- 日時 8月17日・24日・31日、9月7日・14日
すべて水曜日【全5回】(9月21日・28日予備日)
午後6時30分～午後8時
(初回のみ午後6時15分から開講式)
- 場所 福島市庭球場(森合テニスコート)
- 内容 初級～中級のクラス別レッスン
- 講師 日本スポーツ協会コーチ2 吾妻 久泰 先生 ほか
- 対象 市内在住または在勤の一般成人30名(先着順)
- 持参物 硬式用ラケット、テニスシューズ、飲み物、タオル、
虫よけスプレー等
- 参加費 1,100円
- 申込 7月22日(金)～8月10日(水)までに参加費を添えて、
清水学習センターへ直接またはお電話(☎557-7400)でお申込みください。
(電話申込時の参加費は8月12日(金)まで納付ください。)



市民学校 男性限定 やさしいヨガ講座

初心者向けの男性限定のヨガ講座です。
心を整えストレス解消を目指します。

- 日時 8月7日(日) 午後2時～3時40分
- 場所 清水学習センター本館 軽運動室
- 講師 日本ルーシーダットン普及連盟公認
インストラクター 高畑有美恵 先生
- 対象 市内在住の一般成人 男性10名(先着順)
- 参加費 100円(保険代)
- 持参物 ヨガマットまたはバスタオル・動きやすい
服装・タオル・飲み物
- 申込み 7月15日(金) 午前9時から
清水学習センター窓口へ直接またはお電話
(☎557-7400)でお申込みください。



7月の行事

- ☆思春期セミナー
14日(木) 「中学校教育と家庭教育の連携」
- ☆遊びの広場
31日(日) 防災講座
- ☆清水青年スキルアップ講座
30日(土) ボルドブラ講座
31日(日) ボルドブラ講座
- ☆しみず女性スクール(午前コース)
27日(水) パーソナルカラー
- ☆しみず女性スクール(夜間コース)
20日(水) コケ玉づくり(予定)
- ☆すくすく親子広場
14日(木) リトミック
- ☆豊かなセカンドライフ講座
28日(木) 陶芸教室③
- ☆生きがい広場
6日(水) 介護保険セミナー
- ☆不老の広場
20日(水) 健康長生き体操

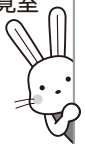
図書室 夏の2大イベント！ 申込不要&入場無料！

★夏のおはなしポケットスペシャル

日時：7月9日(土) 午前10時～10時40分
場所：清水学習センター視聴覚室
対象：4歳から小学生
定員：8組(先着順)
内容：アニメ作品「絵からとびだしたねこ」
パネルシアター「しゃぼん玉とぼせ」工作ほか

★夏のアニメ映画会

日時：8月1日(月) 午前10時～11時
場所：清水学習センター 視聴覚室
対象：4歳から小学生
定員：12組(先着順)
上映作品：「ねこざかな」
「すいかのたね」ほか



お知らせ

清水学習センター
8月分使用受付開始日
7月11日(月)
午前9時より
受付いたします
(通常の10日より変更になります)
7月の休館日 毎週火曜日・18日(月)

図書室からのお知らせ

★おひざにだっこのおはなし会
(対象：3歳までのお子さんとその保護者)
7月21日(木) 10:30～10:45
休室日/毎週火曜日
18日(月)・29日(金)



移動図書館 しのぶ号



7月6日(水)
森合小学校 10:00～10:30
清水小学校 13:00～13:40
松北町会館 13:50～14:20
北沢又集会所 14:30～14:50
南沢又集会所 15:05～15:25