

# しみず

男 17,138人 女 18,176人  
計 35,314人  
世帯数：15,112世帯  
(10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

### 冬こそフレイル予防を！～寒い冬を元気に過ごすために～

フレイルとは、加齢とともに体や心の働き、社会的なつながりが弱くなった状態のことを言います。

対策が不十分な場合には介護が必要となる可能性が高い状態ですが、予防や改善が可能な状態でもあります。

そのため、①握力が弱くなる②歩く速度が遅くなる③体重が減少するなどの兆候がある方は、早期に適切な取組みを行うことが大切です。

これからは寒さが強まり、体を動かす機会が少なくなる季節を迎えます。また、コロナ禍により外出の機会が減ることでフレイルに陥りやすくなります。

「自分はフレイルかもしれない」「どのように対応すればよいか分からない」など、心配なことがあればお住まいの地区の地域包括支援センターにご相談ください。

■問合せ 福島市清水東地域包括支援センター ☎558-7300

【担当地区】泉、北沢又、御山、南沢又(松川より北)

福島市清水西地域包括支援センター ☎591-4876

【担当地区】森合、南沢又(松川より南)、野田町(清水支所管内)



フレイル予防を学ぶ清水が丘親和会寿会会員

### ～ごみのない住みよい地域づくり～ 全市一斉清掃の日

きれいなまちづくり運動の一環として、市民の皆さんに春と秋の年2回、全市一斉清掃にご協力いただいております。

今年の秋は11月6日(日)に実施しますので、お知らせします。

なお、道路側溝などの土砂上げを行う場合は、安全・衛生面に配慮した服装(長ぐつ、手袋、マスク着用など)での作業をお願いします。

■問合せ

環境課 ☎525-3742

### 令和4年福島市秋季火災予防運動

◆全国統一防火標語◆

「お出かけはマスク戸締り火の用心」

11月9日(水)から11月15日(火)までの7日間、「秋季火災予防運動」が全国各地で実施されます。

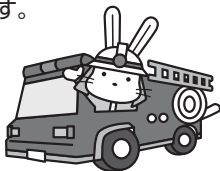
この運動は、火災が発生しやすい時季を迎えるにあたり、火災防火意識を高めていただくことで火災の発生を防止し、火災から尊い命を守るとともに、貴重な財産の損失を防ぐことを目的としています。

福島消防署清水分署では、住宅用火災警報器の設置促進の広報や取付け支援、空き家調査、車両による火災予防広報を行います。

運動期間中、皆さんのご協力をお願いします。

■問合せ

福島消防署清水分署  
☎557-5415



### 家庭、職場で交通安全活動の推進を ～交通事故撲滅推進月間～

日没が早まるこの時期は、例年夕暮れ時から夜間にかかる時間帯で交通事故が多発しています。

このため、市では11月を交通事故撲滅推進月間と定め、①子どもと高齢者の交通事故防止②夕暮れ時の交通事故防止③自転車事故の防止の3点を重点事項として、交通安全協会会員と街頭指導を行う交通安全協会会員

夕暮れ時は家族ぐるみ、事業所ぐるみでのライト「早め点灯」の徹底、外出時における明るい服装や反射材用品の着用を推進するなど、市民一人ひとりが交通安全意識を高め、交通事故防止に努めましょう。

■実施期間 11月1日(火)～11月30日(火)までの1か月間



### 子どものためにできることを考える ～市社協清水協議会役員研修会～

福島市社会福祉協議会清水協議会では、このほど清水支所において令和4年度役員研修会を開催しました。

研修会は「子どもを支えるまちづくり～私たちにできること～」を主題として、講師の特定非営利活動法人ビーンズふくしま福島事業部長の江藤大裕氏から、ビーンズふくしまが運営する子ども食堂の現状などについての説明がありました。

全国的に子どもの貧困や児童虐待などの問題が発生しており、子どもたちが安心して笑顔で暮らしていくため、身近な地域住民としてできることは何かを考える有意義な研修となりました。

子どもの社会問題を考える参加者



### 新任交通教育専門員の紹介



御山学区担当の  
桃井専門員

市では、交通安全知識の普及、交通安全思想の高揚を図るため、交通教育専門員を設置しています。

10月3日(月)、御山学区を担当する桃井栄一専門員に辞令を交付しました。朝の登校時間における交通指導、小学校等における交通安全教室などに従事します。

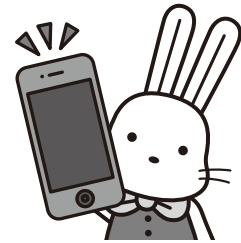
# 清水学習センターからのお知らせ

新型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。

## ICT活用推進事業 スマホ教室 ライン講座

「スマートフォンのライン(メッセージのやり取り・音声通話)の使い方が分からない」とお困りの方へ！  
ラインの基本的な使い方を学ぶ講座を開催します。この機会にぜひご参加ください。

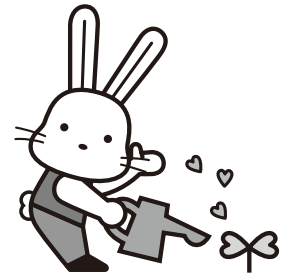
- 日時 ①12月5日(月) 午前10時～12時 ②令和5年1月12日(木) 午前10時～12時
- 場所 清水学習センター 視聴覚室
- 内容 スマートフォンアプリの「LINE」の活用方法を学びます。
- 講師 合同会社のりぶろ 代表社員 佐藤慎子 先生
- 対象 65歳以上の年齢の市内在住または在勤の一般成人
- 定員 各日とも10名(先着順)①・②のどちらか1回
- 持ち物 自分専用のスマートフォン、筆記用具 ●参加費 無料
- 申込 11月7日(月)午前9時から清水学習センターへ直接またはお電話(557-7400)でお申込みください。



## ふくしま花のまちづくり事業 花のまちガーデニングスクール

昨年も開催し、大変好評でした寄せ植えの講座です。  
クリスマス向けの寄せ植えの基本を学びます。

- 日時 ①12月1日(木) 午後2時～3時 ②12月2日(金) 午後2時～3時
- 場所 清水学習センター 工芸室
- 講師 FLOWER MARKET 花ごこち 代表 岳邊利文 先生
- 対象 市内在住の一般成人
- 定員 各日とも10名(先着順)①・②のどちらか1回
- 持ち物 シャベル・軍手・汚れてもよい服装・持ち帰り用の袋等
- 参加費 1,800円(材料費)
- 申込 11月14日(月)午前9時から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。



## 「第19回清水学習センター生涯学習のつどい」が開催されました

10月1日(土)清水学習センター本館で活動の12団体の作品展示・動画放映を行いました。  
実行委員会の皆様、関係団体の方々にご協力いただきありがとうございました。かぼちゃクイズの答えは「15.8kg」でした。



絵画作品



彫刻作品



陶芸作品



かぼちゃクイズ

### お知らせ

清水学習センター  
12月分使用受付開始日

**11月10日(木)**

午前9時より受付いたします

11月の休館日 毎週火曜日、  
3日(木)・23日(水)

### 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)

11月17日(木) 10：30～10：45

★おはなしポケット  
(4歳以上～小学生まで)

11月19日(土) 14：00～14：20

休室日／毎週火曜日、  
3日(木)・23日(水)・30日(水)

### 移動図書館 しのぶ号



11月2日(水)・28日(月)

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