

地区だより

令和5年11月1日発行

# ほうらい

<地区人口と世帯数>

男 4,790人 女 5,275人  
計 10,065人  
世帯数：4,733世帯  
(10月1日現在)



【編集発行】

福島市役所蓬萊支所  
〒960-8157 福島市蓬萊町四丁目1番1号  
☎024-548-4508 ㊟024-547-2817

## 蓬萊支所からのお知らせ

### スマホで毎日の歩数や体重・血圧が記録できます

～ふくしま健民アプリ インストールのすすめ～

スマートフォンに「ふくしま健民アプリ」をダウンロードして、健康づくりに取り組んでみませんか？

#### Step1 アプリをダウンロード



Android版



iOS版  
(主に 아이폰)

#### Step2 地区登録



メタボ予防と健康づくりにどうぞ!!

①「お知らせ」をタップ!!

②「健康づくりで競争(共創)チャレンジ」をタップ!!

③【地区情報登録はコチラ】からお住まいの地区を登録します

#### スマホで楽しく健康づくり!

「ふくしま健民アプリ」を使って、楽しく、気軽に健康づくりに取り組みます!



万歩計機能



体重・血圧記録



市民検診など各種ミッション

#### ポイントを貯めて、特典ゲット!

歩数や健康チェックでポイント獲得!協力店でお得な特典があります。今なら「ふくしま測って健康チャレンジ」実施中!キャンペーンに参加すると、抽選で、宿泊券やお米など素敵な賞品が当たります!



協力店一覧  
(ふくしま健民アプリHP)

#### まちづくり資金で地域の活性化!

地区の参加率やポイント数などに応じて、地域にまちづくり資金が交付されます!



現在の順位はこちら  
(福島市HP)

### 冬のお風呂には危険が潜んでいます

入浴は体が温まって血行がよくなり、気分をリラックスさせてくれます。しかし、お風呂場でヒートショックによる急死が多く発生しています。例年、ヒートショックが関連した入浴中の事故は、気温が低下する11月ごろから増加します。

ヒートショックに関する予防対策を知って、安全で快適な入浴をしましょう。

- ◎ 飲酒後や食事直後の入浴は避ける。
- ◎ 浴室、脱衣所を温めてから入る。
- ◎ かけ湯などをして徐々に体を温めて入る。
- ◎ 熱い風呂への長時間入浴をしない。
- ◎ 家庭内で「見守り体制」をつくる。

■問い合わせ：福島南消防署 ☎024-547-3119

### 秋の全市一斉清掃

11月5日(日)は秋の全市一斉清掃日です。みなさんと協力して私たちの住むまちをきれいにしましょう!!

- ※土砂の回収依頼の際は麻袋の置いてある場所がわかる地図等を支所へお持ちください。
- ※土砂は必ず麻袋に入れてください。土砂以外は入れないでください。

### 蓬萊地域防災訓練のお知らせ

令和5年11月9日(木)、地区内の町会・事業所等を中心に地域防災訓練を実施いたします(小雨決行)。

また、雨天の場合は一部訓練内容を変更し実施いたします。

# 蓬萊学習センターからのお知らせ

## ふくしま花のまちづくり事業 秋のガーデニング教室

玄関の周りを季節の花の寄せ植えで美しく演出してみませんか？

今回は秋の花で寄せ植えを作ります。

- ◆日時 11月20日(月) 午前10時～11時30分
- ◆会場 蓬萊学習センター分館 第一講義室
- ◆参加費 1,500円 ◆定員 10名(先着順)
- ◆講師 「あとりえ 悠然」
- ◆準備物 汚れても差し支えない服装でお越しください。ゴム手袋又は軍手、移植ベラをお持ちの方をご持参ください。
- ◆その他 寄せ植えは重く大きくなる場合がありますので持ち歩きは困難です。あらかじめ各自で持ち帰れるようご用意願います。
- ◆申込 11月13日(月)までに、蓬萊学習センター本館窓口へお申し込みください。

## スマートフォン利活用支援講座(応用編)

市が提供する便利なアプリの利用方法を学ぶスマホ講座を開催します。総務省のデジタル活用支援推進事業に採択された事業者と連携して、指定の研修を受けた講師が丁寧に説明します。この機会にぜひワンランク上のスマホの使い方をマスターしてみませんか。

### ■日時、内容

日 時	内 容
11月22日(水) 10:00～12:00	防災アプリ、 ゴミ分別アプリさんあ～の使用方法
11月22日(水) 13:30～15:30	ふくしま健民アプリ、 ゴミ分別アプリさんあ～の使用方法

- 場 所 蓬萊学習センター(本館)
- 定 員 各回8人(先着順)
- 対 象 市内居住の方でスマートフォンをお持ちの方
- 申 込 オンライン(右記QRより)又は  
コールセンター  
090-1373-1667へ電話
- その他 ご自身のスマートフォンを持参ください。



## 学習センターからのお知らせ

【休館日】毎週火曜日、3日(金)、23日(木)

## 図書室からのお知らせ

◆◆◆楽しいお話や手あそびなどを用意しています。  
お気軽にお越しください。◆◆◆

★おはなしのくれよん(4歳から小学生まで)  
11日(土) 午前10時30分～11時

★おひざにだっこのおはなし会  
(3歳までのお子さんとその保護者)  
26日(日) 午前10時30分～11時



★「ふくしま読書の日」  
24日(金)はふくしま読書の日です。午後7時まで開室しています。ぜひご利用ください。

★「縄文歴史講座」  
19日(日) 午前10時～12時  
参加申し込み受付中です。詳細は図書室までお問い合わせください。

■休室日/毎週火曜日、3日(金)、23日(木)、30日(木)

## 11月の行事予定

- ☆ほうらいレディースカレッジ  
17日(金) 合唱①  
24日(金) レディースジャンプ(語り部)
- ☆ちびっこ教室  
11日(土) 電車で出かけよう！-スリーエム仙台市科学館-
- ☆蓬萊アカデミー  
10日(金) 現代の課題「地球温暖化対策」  
24日(金) 仲間づくり「なつかしのメロディー」
- ☆蓬萊壽大学  
1日(水) 仲間づくり「研修旅行(日帰り)」  
15日(水) 健康教室「健康体操」
- ☆メダカの学校  
13日(月) 安心おやつ作り方～幼児食～

## 「ほうらい科学クラブ」 開設のお知らせ

- ◆目 的：身のまわりのものを使った実験などを通して自然現象の面白さを体験し楽しみながら「ふしぎ」を解き明かすことにより、科学の好きな子どもを育てます。
- ◆定 員：蓬萊地区内の小学4年生～6年生 定員16名
- ◆申 込：11月26日(日) 13:30～
- ◆その他：詳細は各小学校から配布された要項で確認してください。

## 蓬萊短歌会

## 蓬萊文芸

コロナ渦の吾を支えたる  
書道にて「風信帖」で空海  
に会う

小島 らを

体温を越す日もありて猛  
暑日の続きて人も畑も雨  
を乞ふ

横山 秀子

わが役目若き友らのやり  
くくる少し寂しく少し嬉  
しく

安倍美智子

県の花ネモトシヤクナゲ  
八重咲きは淑女の姿高原  
の高嶺

酒井 祝子

夏空のいわき神社の参道に  
風鈴飾りに願うにぎわい

佐藤 陽子