

しみず

<地区人口と世帯数>

男 16,998人 女 18,130人
計 35,128人
世帯数：15,209世帯
(11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

～いつまでも元気に活動するために～「フレイル」に注意しましょう！

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指します。何も対策をしない場合、介護が必要となる可能性が高い状態ですが、予防や改善ができる段階でもあります。そのため、フレイルに早く気づき、適切な取組みを行うことが大切になります。

握力が弱くなる、歩く速度が遅くなる、体重が減少するなどの兆候がある方は要注意です。特に冬の期間は寒さで活動の機会が減少し、フレイルに陥りやすくなります。フレイルの予防には、「栄養」「運動」「社会参加」が重要です。しっかり食べて、体を動かし、人との交流を楽しむことで健康を維持していきましょう。

自分はフレイルかもしれない、どんな対策をすればよいか分からないなどの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へご相談ください。



健康体操を行う「ひがしふれあいサロン」の会員

■問合せ

福島市清水東地域包括支援センター ☎558-7300
福島市清水西地域包括支援センター ☎591-4876

【担当地区】泉、北沢又、御山、南沢又(松川より北)
【担当地区】森合、南沢又(松川より南)、野田町(清水支所管内)

道路除雪にご理解とご協力をお願いします

積雪時に道路通行を確保するため、除雪車や凍結防止剤散布車が作業します。

主に交通量の少ない深夜から早朝に作業しますが、大雪や明け方の降雪によっては除雪が間に合わない場合がありますので、ご理解をお願いします。

なお、市で除雪できない生活道路や歩道、高齢者や障がい者世帯の除雪は、地域の皆さんのご協力をお願いします。



■問合せ

道路保全課 ☎525-3754

ヒートショックを防ぎましょう

冬場に起こりやすいヒートショック。入浴時など急激な温度の変化によって血圧が大きく変動し、失神、不整脈などの症状が見られます。次のことに気を付けて、ヒートショックを予防しましょう。

- 脱衣場と浴室を入浴前に暖める。
- 湯温は41度以下、浴槽につかる時間は10分以内に。
- 浴槽からはゆっくり立ち上がる。
- 一人で入るときは家人に声をかけてもらう。
- 飲酒後、食後の入浴は避ける。



■問合せ

福島消防署清水分署 ☎557-5415

交通事故のない年末年始を

年末年始の交通事故防止市民総ぐるみ運動が、12月10日から来年1月7日までの29日間にわたり実施されます。

年末年始は、交通量の増加や飲酒の機会が多くなることから、例年交通事故が多発する時期です。

市民一人ひとりが交通安全に対する意識を高め、交通ルールの遵守と正しい交通マナーを実践し、交通事故の防止に努めましょう。



交通安全協会会員による街頭指導

次なる災害に備えて ～清水方部民生委員協議会視察研修～

清水方部民生委員協議会では10月5日、宮城県石巻市の「石巻市震災遺構門脇小学校」「みやぎ東日本大震災津波伝承館」を見学しました。

両施設ともに、震災の記憶と教訓を後世に伝え継ぐことを目的とし、門脇小学校は津波火災の痕跡を残す唯一の震災遺構として、また、津波伝承館は被災地の再生と復興の歩みを続ける誓いの場として整備されました。

地域の見守りなどを行う民生委員として、被災物を目の当たりにすることで災害の恐ろしさを実感するとともに、一命を取り留めた事例に触れ、防災訓練など日ごろの災害への備えがいかに大切なのかを再確認する研修となりました。



門脇小学校を見学する民生委員

年末年始ごみ収集カレンダー ～清水地区～

令和5年12月				令和6年1月			
28日(木)	29日(金)	30日(土)	31日(日)	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)
可燃	収集なし					可燃	

◆年末年始のごみ収集は、清水地区町内会連合会・清水地区衛生団体連合会発行の「清水地区ごみ収集カレンダー」のとおりです。

◆「ごみ出し3原則」を守りましょう！

- 1 収集日の朝8時30分までに(前日には出さないでください)
- 2 決められた集積所に
- 3 きちんと分別して

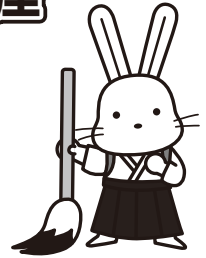
清水学習センターからのお知らせ

冬休み 小学生 書きぞめ講座

年内に冬休みの宿題の「書きぞめ」を書きませんか？講師の先生と一緒に学びましょう。

- 日時 12月25日(月) 10:00~12:00 小学3・4年生
13:00~15:00 小学5・6年生

- 場所 清水学習センター本館 多目的ホール
- 講師 前福島県書写書道教育研究会会長 松野 光伸 先生
- 対象 小学3~6年生(午前・午後 各15名)
- 内容 「福島県書きぞめ展」の課題の練習・清書
- 参加費 無料
- 持参物 エプロン・マスク・書道用品(筆・墨液・紙・下敷き・硯・文鎮など)・手拭き用のタオル1枚
- 申込 12月1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。



そば打ち体験講座

毎年好評のそば打ち体験講座です。
年越しそばを自分で作ってみませんか。

- 日時 12月23日(土) 9:30~13:00
- 講師 もちずり手打ちそば研究会
会長 井野 孔昭 先生
- 場所 清水学習センター本館 実習室・和室
- 対象 市内在住・在勤の概ね18歳以上60歳位までの方
- 材料費 1,700円(材料費・保険代等)
- 定員 8名(※定員になり次第締め切ります)
- 持参物 エプロン・三角巾・マスク・手拭きタオル
材料費・爪は短く切ってください。
※当日、打ったそばは、お持ち帰りいただけます。
- 申込 12月3日(日) 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。



市民学校 ミニ門松づくり

今年も開催します。
自分だけのオリジナルミニ門松で
新しい年を迎えてみませんか！

- 日時 12月17日(日) 9:30~13:00
- 場所 清水学習センター分館 講義室
- 講師 元市青少年指導員 大内 直 先生
- 対象 清水地区在住の小学生以上
(ただし、小学生は保護者同伴)
- 材料費 1,000円
- 持参物 エプロン・マスク・ハサミ・
お持ち帰り用の袋等
- 定員 10名(※定員になり次第締め切ります)



令和6年 清水地区新春囲碁大会

- 日時 令和6年1月14日(日) 9:30~17:00
- 場所 清水学習センター分館
- 対局方法 棋力によるクラス分けとし、スイス方式
5回戦を行い順位を決める。
- 表彰 各クラス5位まで表彰し商品を用意します。
- 参加料 1,000円(当日昼食代を含む)
- 申込 12月6日(水)~令和6年1月10日(水)までに清水
囲碁愛好会事務局または清水学習センター分館
窓口へ直接またはお電話(☎557-1411)で
お申込みください。
- 主催 清水囲碁愛好会 ○後援 清水学習センター
- 問合せ 清水囲碁愛好会 会長 佐藤(☎558-7015)

☆冬のおはなしポケットスペシャル☆

大型絵本の読み聞かせや工作などをおこなう、
いつもより少し特別なおはなし会です。
ぜひ、遊びに来てください！

- 日時 12月16日(土) 14:00~14:40
- 場所 清水学習センター研修室
- 対象 4歳から小学生
- 参加費 無料(申込不要)
- 内容 大型絵本「まどから★おくりもの」
工作「星のクリスマスリースを作ろう！」
ほか



お知らせ

清水学習センター
1月分使用受付開始日

12月10日(日)

午前9時より受付いたします

12月の休館日

毎週火曜日・

29日(金)~令和6年1月3日(水)

清水地区文化祭が開催されました

10月21日・22日に4年ぶりとなる清水地区文化祭が本館で開催されました。清水学習センター分館での活動の作品展示、演技発表、清水小学校の演奏、4小学校・1中学校の作品展示を行いました。清水地区の皆様ありがとうございました。

図書室からのお知らせ

★おひざにだっこのおはなし会
スペシャル
(対象:3歳までのお子さんと
その保護者)

12月21日(木)
10:30~11:30

休日/毎週火曜日、
12月28日(木)~
令和6年1月3日(水)

移動図書館 しのぼり



12月7日(木)
北沢又団地 14:10~14:40
12月13日(水)
南沢又集会所 14:10~14:40
森合小学校
清水小学校
松北町集会所
北沢又集会所は12月はお休みです

忘れ物(落とし物)ございませんか？学習センターで保管しております。
忘れ物は12月末をもって処分させていただきますので、ご了承ください。