

地区だより

…………… 令和6年11月1日発行

# あづま

<地区人口と世帯数>

男 11,255人 女 12,174人  
計 23,429人  
世帯数：10,019世帯  
(10月1日現在)



## 吾妻支所からのお知らせ

【編集発行】

福島市役所吾妻支所  
〒960-8057 福島市笹木野字折杉41番地の1  
☎526-3350 ㊚526-3507

### 吾妻地区敬老会を開催しました

9月14日(土)、吾妻学習センターにて吾妻地区敬老会を開催しました。

午前の方に「庭坂・庭塚・水保地区」、午後の方に「野田地区」の77歳以上の対象者にご案内し、およそ330名の皆様にご参加いただきました。

参加された皆様との体操や賞品獲得を目指したじゃんけん大会をはじめ、まほろばマジック研究会によるマジックショーやクラップス福島によるチアダンスなど、皆で見えて一緒にからだを動かし、楽しいひとときを過ごしました。

皆様、これからも元気にお過ごしください。



### たのしく「健脚」おいしく「適しお」

#### 「健脚のまち ふくしま」を目指します

〇ちょっとずつ、ちょっとでも動こう

少しの活動でも、少ない時間でも、何もしないより意味があります。日々の生活の中で体を動かしましょう。

- ・週に1回、自宅のどこか1か所の大掃除をする
- ・エレベーターではなく階段を使う
- ・歩幅を広くし早く歩く

〈1日の歩数の目安〉

18歳～64歳	8,000歩以上
65歳以上	6,000歩以上



〇体を動かすメリット

- ・病気にかかるリスクや死亡リスクを下げる  
狭心症・心筋梗塞／高血圧／糖尿／骨粗しょう症  
肥満／認知症
- ・仕事の効率、こころの健康、記憶力が向上

#### 「適しお」でおいしく食べよう

適しお・・・適切な量の塩分でおいしく食べる＝減塩

普段の生活に「適しお」を取り入れるための3つの活用術

- 〇適しおを助ける“うま味・酸味・香味・辛味”を活用する
- 〇減塩調味料や減塩器具を上手に活用する
- 〇外食や加工食品を選ぶときは栄養成分表示をみて確認する

〈1日の食塩摂取目標量〉

男性	7.5g未満
女性	6.5g未満



こちらの二次元コードから減塩を取り入れた「適しおレシピ」がご覧いただけます。ぜひご家族でご活用ください。



#### 秋の福島市火災予防運動

11月9日(土)から15日(金)は秋の火災予防運動です。

吾妻地区でも住宅用火災警報器の普及活動や防火パレードなど各種行事が行われます。

これから空気の乾燥や暖房器具の使用などが起因した火災が多くなる時季をむかえます。ご自宅の住宅用火災警報器がきちんと作動するか、この機会に確認をしましょう。

問／福島消防署 西出張所 ☎024-591-4628

#### 梨で「なし」を呼びかけ ～交通安全事故なし(梨)キャンペーン～

交通対策協議会吾妻支部では9月20日(金)、秋の交通安全運動の一環として、ネクソコ東日本と高速道路交通警察隊の協力を得て、東北自動車道吾妻パーキングエリア(上下線)で「事故なし(梨)キャンペーン」を実施し、吾妻地区で収穫した「豊水」を配布して交通安全を促しました。



#### 工事情報

工事名	工事箇所	工期	時間帯
令和6年度 町庭坂笹木野汚水準幹線管渠布設工事(市単2号)	町庭坂字遠原2 地内	令和6年9月上旬～令和7年2月28日	9時～16時
令和6年度 町庭坂笹木野汚水準幹線管渠布設工事(第6工区)	//	//	//

※工事時間帯は車両通行止めとなります。

問／下水道建設課 572-3873

# 吾妻学習センターからのお知らせ

## 市民公開講座 『篆刻講座』

篆刻とは、木や石などの印材に篆書体の文字を彫ることです。自分の名前や干支の文字など自由です。篆書体で印を彫ってみませんか。はじめての方でも印を作成できます。どうぞご参加ください。

- 日 時：12月12日(木) 午前10時～午前11時45分
- 会 場：本館 工芸室
- 講 師：二階堂 黄岳 氏(福島県篆刻会 会長)  
我妻 恵華 氏(同副会長)
- 内 容：自分の名前や来年の干支など好きな文字を選び印を作ります。
- 材料費：300円(当日徴収) ●定 員：10名(先着順)
- 申込み：11月11日(月)から本館窓口または電話(☎526-3353)にて受付します。

## 第733回満月会

第1回満月会は大正10年旧暦8月満月の夜に野田小学校校庭で野田小学校校長により青年教育の先駆けとして行われました。その後吾妻公民館、吾妻学習センターに引き継がれ今年度は103年目、今回第733回の満月会です。どうぞご参加ください。

- 日 時：12月7日(土) 午後1時30分～3時
- 会 場：吾妻学習センター分館 和室
- 講 師：NPO法人福島県もりの案内人 松崎 欽榮 氏
- 内 容：正月飾り(輪通し)を藁で作ります。
- 定 員：15名(先着順) 参加費：100円(材料代)
- ※11月7日(木)から電話(☎526-3353)、または本館窓口にて受付開始です。

## 吾妻地区球技大会開催

吾妻地区体育連盟及び吾妻学習センター主催で4地区(野田地区・庭坂地区・庭塚地区・水保地区)の球技大会(ソフトボール・家庭バレーボール)を実施します。

- 日 時：11月3日(日) 8時30分から
- 場 所：野田中学校グラウンド及び体育館
- ※会場に来る場合は、車を乗り合わせて来てください。

## スマートフォン利活用支援講座

日常生活で役立つ、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	講 座 内 容	使用するアプリ
11月20日(水) 10時～12時	【快適なお出かけと写真で思い出を残そう！編】 ●地図アプリを使って目的地に行く方法とは？！ ●ちょっとした思い出をきれいに撮影するコツを伝授！	・グーグルマップ
11月20日(水) 13時30分～15時30分	【暮らしをスマホひとつでもっと便利に！編】 ●キャッシュレス決済とは？ ●市が提供する公式LINE・ゴミ分別アプリ・健康アプリを使いこなそう！	・LINE ・さんあ〜る ・ふくしま健民アプリ

- 場 所 吾妻学習センター 研修室1、2
- 定 員 8人(先着順)
- 申込み オンライン(右記QRより) またはコールセンター 090-4395-6100 (平日9時～16時)へ電話
- その他 「使用するアプリ」が入っていないときは貸出機での受講となりますので、是非ご自分のスマホにインストールしてからご参加ください。



「ふくしまデジタルサポートデスク」でアプリのインストールをサポートします！  
【サポート申込み】  
コールセンター 080-2849-9193(平日9時～16時)

## 三河台・吉井田・西・吾妻学習センター4館合同事業 1UPカレッジ 癒しの健康法「ダットン・ワイクルー講座」

タイの国技「ムエタイ」の動きを取り入れた、「ヨガ」+「ダンス」、そしてちょっぴり「格闘技」の癒しの健康法を体験しませんか。スローにゆっくり深い呼吸をしながらポーズをとることで精神を鎮め、自己整体、バランス感覚の向上、筋力アップ、脂肪燃焼などの効果が期待できます。

ご夫婦、カップルで参加されると効果倍増です。もちろん、男性のみの参加も大歓迎です。

- 日 時 11月30日(土) 午前10時～正午
- 場 所 三河台学習センター 大ホール
- 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 市内に在住・在勤の20歳代から30歳代の方
- 定 員 20名(先着順) ●参加費 無料
- 持参物 ヨガマット又は大きめのバスタオル、動きやすい服装、フェイスタオル、飲料水
- 申込み 11月22日(金)までにQRコードから申込み
- その他 ダットン・ワイクルーは、タイの国技「ムエタイ」の準備体操「ダットン」の動きと、ムエタイ選手が試合前のリング上でささげる祈りの舞「ワイクルー」の動きを取り入れた新しい健康法です。

参加者募集!



## 12月の使用申請受付日のお知らせ

- 11月10日(日)・・・登録団体の受付・抽選(電話は不可)
- 11日(月)・・・登録団体の受付(電話も可)
- 12日(火)・・・休館日
- 13日(水)・・・登録団体以外の受付も可(電話も可)

## 図書室よりお知らせ

- ・定員は10組です(当日先着順)
- ・会場は図書室内「こどものへや」です

### おはなしのじ

- 日 時 11月16日(土) 午前10時30分から
- 対 象 4歳以上のおともだち
- テーマ 「いろいろな色」

### おひざにだっこのおはなし会

- 日 時 11月28日(木) 午前10時30分から
- 対 象 3歳までの乳幼児と保護者



- ・毎月24日は「ふくしま読書の日」です。通常10冊のところ20冊まで貸し出しが可能です。この機会に、ぜひご利用ください。
- ・毎月月末には、図書整理日があり、休館日(10月31日と11月29日)となります。(分館は開館しております。)

## 移動図書館 しのぶ号

- 11月15日(金) 水保小学校 12時50分から14時  
庭坂小学校 14時20分から15時
- 11月21日(木) 庭塚小学校 10時から10時30分

文芸あづま

川 吾妻  
柳 会妻

次百ね人は気軽にゆうけれど  
自家野菜食にゆとりのプレゼント  
村 上 正 透  
佐 藤 経 子