

# ふくしま

市 政 だ よ り

# 11

令和4年  
2022年



特集

## 11月8日は「いい歯の日」



- 新型コロナワクチン接種関連情報 ————— 4
- 11月は「ねんきん月間」 11月30日は「年金の日」 国民年金って、どんな制度 — 5
- 市民インタビュー ————— 6
- 荒井小学校 校長 青柳 茂宏さん
- 市長コラム We Love♡ふくしま 第53回「医療と健康づくり」
- お知らせワイド ————— 7
- 初開催!! 街なか“テーマパーク”2022
- 公立夜間中学説明会開催
- しゃがむ土偶ドキドキ事業in飯坂



福島市  
FUKUSHIMA CITY

☎ 新型コロナウイルスに関する相談

症状の有無に関わらず不安な方(一般相談)  
 コールセンター ☎0120-567-177  
 (平日: 午前8時30分~午後9時)  
 (土日祝日: 午前8時30分~午後5時15分)

かかりつけ医のいない、症状などのある方  
 受診・相談センター ☎0120-567-747  
 (平日、休日問わず24時間対応)

# 特集 11月8日は「いい歯の日」

お口を健やかに保つことは、おいしく食事を味わうことはもちろん、お口の病気の予防だけでなく、全身の病気の予防に重要な役割を果たします。しかし、残念ながら、お口のお手入れ不足などから40歳代以降、歯を失う人が増加しています。

本市では令和元年度に福島市歯と口腔の健康づくり推進条例を制定し、市民の生涯にわたる歯と口腔の健康づくりを進めています。

■問／保健所健康推進課 ☎597-8616

## お口は健康の入口

### 健康なお口がもたらす効果

- ・脳の活性化
- ・フレイル予防
- ・胃腸の負担軽減
- ・肥満防止
- ・素敵な笑顔
- ・食事の楽しみの増加 など

### 歯を失う理由のトップは虫歯と歯周病

虫歯と歯周病の原因である細菌は、歯垢の中にいます。歯垢は細菌の塊で、食べかすとは異なります。

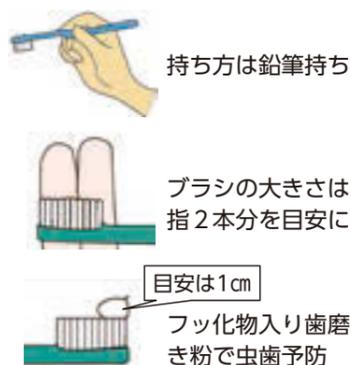
### はちまるにいまる 8020とは

食事がおいしいと感じる歯の本数は約20本以上と言われていています。80歳代になったときに自分の歯が20本以上あることを市は目標としています。※歯は一般的に成人で28本あります。

## お口の健康を守るための3つのポイント

### 01 セルフケアをしっかりと行おう

#### 磨く前に確認



#### 歯ブラシの当て方



#### 舌のお手入れや補助用具の使い方



### 02 定期健診へ行こう

虫歯や歯周病は、どんなに気を付けていても自分のケアだけでは不十分です。自覚症状がなくてもすでに病気が進行している可能性も。半年に一度を目安に定期健診を受け、お口の健康を保ちましょう。

#### 定期健診の例

- お口の診察・検査
- レントゲン撮影
- 磨き残しチェック
- クリーニング

### 03 生活習慣に気を付けよう

・歯垢だけが虫歯・歯周病の原因ではない

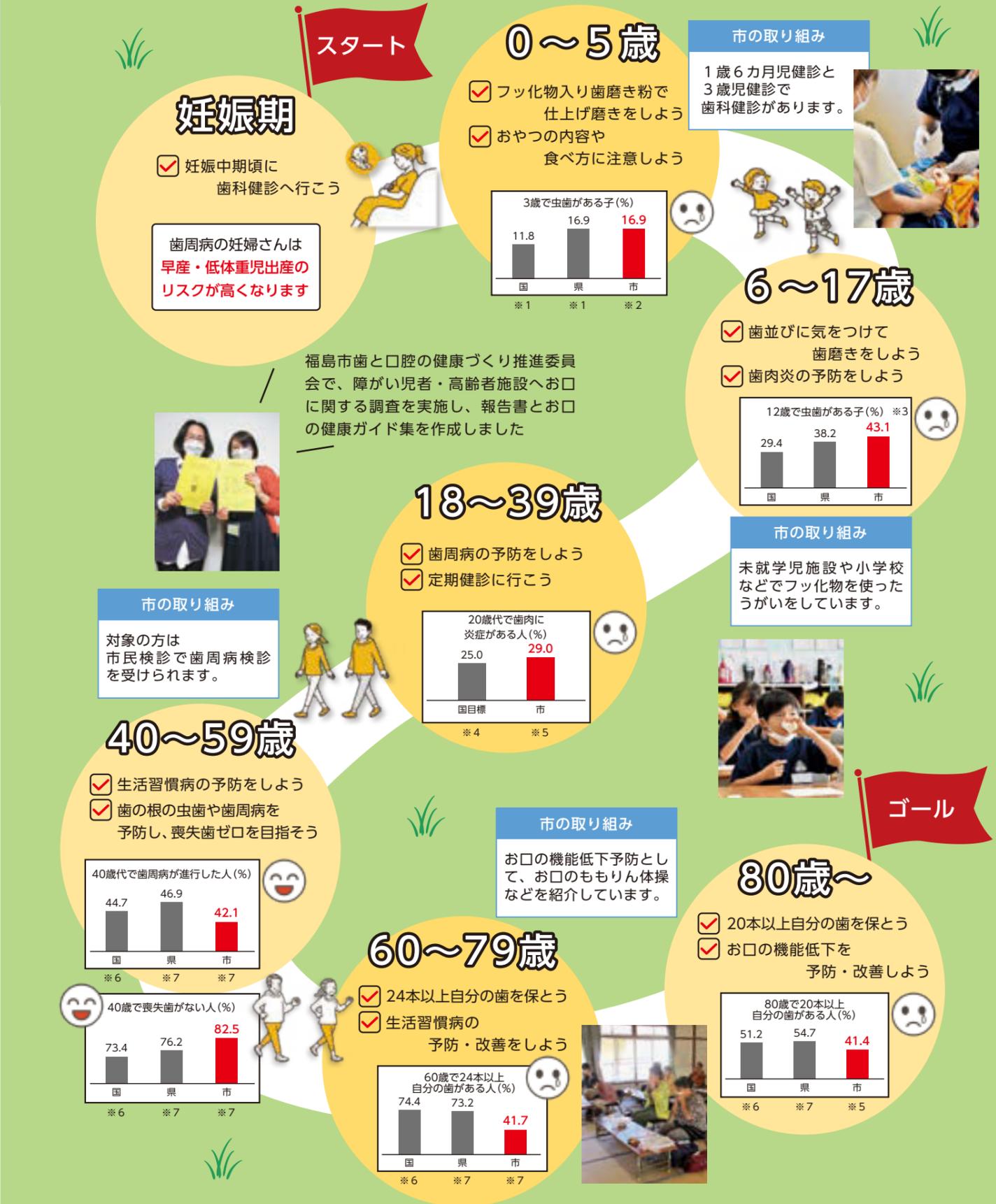
歯垢 + 生活習慣 = 発症・悪化

喫煙、ストレス、睡眠不足、食生活

・歯周病の発症・悪化につながる生活習慣病

- 認知症
- 糖尿病
- 脳梗塞・心筋梗塞
- 関節リウマチ

## 生涯にわたる歯と口腔の健康づくりマップ



# 新型コロナワクチン接種関連情報

※10月13日現在の状況に基づく内容です。

接種の予約や変更、キャンセル →

予約センター ☎050-5445-4355

接種に関する相談 →

相談センター ☎050-5577-2804

▶ 午前9時～午後7時  
※土日祝日も対応。

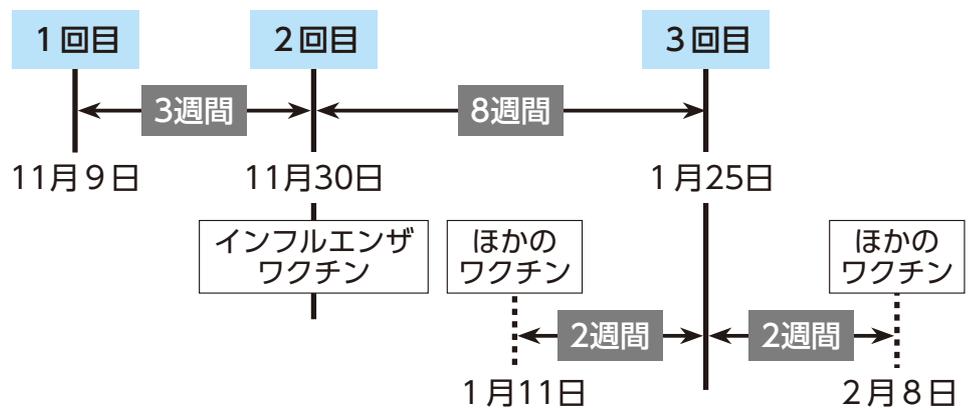
## 生後6カ月～4歳の接種開始

対象の方には11月初旬までに接種券を送付する予定です。ご家族でご検討の上、接種してください。また、基礎疾患やアレルギーなどがある方はかかりつけ医とご相談の上、接種をご検討ください。接種券が届かないなどの場合は、相談センターにご連絡ください。

対象者	接種回数	使用するワクチン	努力義務
生後6カ月～4歳	3回	ファイザー社製(生後6カ月～4歳用) ※オミクロン株対応ではありませんが、オミクロン株などへの効果が確認されています。	適用

### ■接種間隔

1回目の3週間後に2回目、2回目の8週間後に3回目を接種します。  
ほかのワクチンとは前後2週間以上空ける必要がありますが、インフルエンザワクチンは同時に接種できます。



※現行の制度では、令和5年3月末で新型コロナワクチンの接種は終了します。令和5年3月末までに3回の接種を完了したい場合、遅くとも令和5年1月13日頃までに1回目の接種完了が必要です。

### 接種検討の参考情報

- 発症予防効果73.2%(オミクロン株流行下での3回目接種後7日以降)
- 副反応のほとんどは軽度または中等度で、回復するとされています
- オミクロン株流行下で小児の感染が増加。高齢者より重症化率が低いですが、感染者数の増加に伴い重症者数も増加傾向
- 今年7月以降の小児の感染者のうち、重症・中等症の約6割が5歳未満

## オミクロン株対応ワクチンを早めに接種しましょう

BA.1対応型から現在流行しているBA.4-5対応型のワクチンに切り替わりますが、どちらも従来のワクチンを上回る効果が期待されています。年末年始の流行に備え、重症化リスクが高い高齢者などだけでなく若い方も、BA.1対応か、BA.4-5対応かにかかわらず早く受けられるオミクロン株対応ワクチンを接種しましょう。

最新情報は市ホームページで

福島市 新型コロナワクチン

検索



Q1 どんな人が加入するの？

A 国民年金は、国内に住所のある20歳以上60歳未満の全ての方が加入し、次のいずれかの被保険者となります。

第1号被保険者	自営業・学生・無職の方など 保険料は、自分で納めます。
第2号被保険者	会社員・公務員などの厚生年金の加入者 保険料は、給与から天引きされます。
第3号被保険者	第2号被保険者に扶養されている配偶者 保険料は、第2号被保険者の年金制度全体で負担します。

Q2 第1号被保険者の保険料は？

A 定額保険料(月額) 16,590円(令和4年度)  
付加保険料(月額) 400円(任意加入)

※年金受給額を増やす制度として、任意加入の「国民年金基金制度」もあります。

※まとめて納める前納制度や、当月分を月末に引き落とす早割制度を利用すれば、保険料が割引されます。

Q3 保険料の納付方法は？

A 日本年金機構から送付される納付書により、金融機関、ゆうちょ銀行、コンビニエンスストア、インターネットバンキングで納めてください。□座振替、クレジットカードもご利用いただけます。

Q4 国民年金の受給額は？

A 基礎年金額は下表のとおりです。(令和4年度)

老齢基礎年金	原則65歳から一生涯支給 年額 777,800円(40年納付した方)
障害基礎年金	国民年金加入中または20歳前の病気やけがで障害が残ったとき 1級…年額 972,250円 2級…年額 777,800円
遺族基礎年金	18歳以下の子を残して亡くなったとき 子が1人いる妻(夫)が受給する場合 年額 1,001,600円

年金受給額に200円×納付月数(年額)が加算される「付加年金」、夫が亡くなったときに、一定の要件をすべて満たす妻に60歳から65歳になるまで支給される「寡婦年金」、一定の要件を満たすと支給される「死亡一時金」があります。

Q5 保険料の納付が難しいときは？

A 保険料の免除や納付猶予の制度があります。申請に基づき日本年金機構が対象者の前年所得を審査して承認を受けると納付が免除もしくは猶予されます。

○前年所得が一定額以下の

自営業・無職の方など…「保険料免除制度」

全額、3/4、1/2、1/4の保険料が免除される制度です。

本人・配偶者・世帯主の前年所得で審査します。

※一部免除の方は、残りの保険料を納めないと未納になりますのでご注意ください。

○50歳未満の方…「納付猶予制度」

保険料の納付が猶予される制度です。

本人・配偶者の前年所得で審査します。

○対象校の学生の方…「学生納付特例制度」

学生の間、保険料の納付が猶予される制度です。

本人の前年所得で審査します。

年金を受給するには、納付期間などの受給資格期間が10年以上必要です。免除・猶予期間は、受給資格期間に含まれます。未納にしまうと、受給資格期間に含まれず、高齢になったとき老齢基礎年金が受給できなかったり、障害年金や遺族年金を受給できない場合があります。

ワンポイント!



年金のご相談・問い合わせ

①東北福島年金事務所 ☎535-0141(電話相談)

②街角の年金相談センター福島(対面相談のみ)

所在地：北五老内町7-5 イズム37 2階

※①と②の窓口相談の予約は、☎0570-05-4890

[050]で始まるIP電話からは、☎03-6631-7521

③ねんきんダイヤル ☎0570-05-1165

[050]で始まるIP電話からは、☎03-6700-1165

相談受付時間

・平日(祝日を除く月～金曜日)

午前8時30分～午後5時15分

※週初めの開所日は午後7時まで延長

・①と③は、第2土曜日も受け付けます。

(午前9時30分～午後4時)

老齢基礎年金の相談・請求手続きはインターネット予約も利用できます

日本年金機構 予約相談

検索



受付時間：土日祝日含め毎日  
午前8時～午後11時30分

⑤「ねんきんネット」これまでの年金記録や、将来受け取る年金の見込額などご自身の年金に関する情報をパソコンやスマートフォンから、いつでもどこでも確認できるサービスです。



教育の場からの歯の健康づくり  
荒井小学校 校長  
(市歯と口腔の健康づくり推進委員会 副委員長)  
青柳 茂宏 さんに聞きました！



活動内容は？

荒井小学校では、歯磨き指導や歯の健康づくりに取り組んでもらうために保健だよりなどを通じて家庭へ呼び掛けています。また、虫歯予防の効果がある「フッ化物洗口」を令和3年度から毎週1回実施しています。

「フッ化物洗口」を始めたきっかけは？

平成31年4月に「福島市歯と口腔の健康づくり推進条例」が施行されたことを受けて、フッ化物洗口を実施する学校を増

やしていく取り組みがありました。その立ち上げの際に学校歯科医や学校薬剤師のご協力もあって、本校も実施に踏み切ることができました。

教育現場で感じる歯の健康は？

昨年度は虫歯の無い児童と治療が完了した児童の割合は96%でした。学校での取り組みが少しずつ習慣として定着しているのかもしれない。一方で、歯科健診の際に、歯垢や歯石などの虫歯の原因を指摘される児童もいるので、正しい歯磨きの習慣を身に付けてもらう必要があると思っています。

子どもたちに伝えたいことは？

歯の健康は生涯にわたって豊かな生活を送るために大切なものです。生涯、自分の歯でよく噛み、楽しみながら食

べることは心と体の健康を保つために大変重要なことです。今後の展望は？

子どもたちを取り巻く健康課題は虫歯以外にもさまざまなものがあります。ネット・ゲーム依存、肥満、食の偏り、体力の低下などといった健康課題については、学校だけではなく、家庭や地域などの理解と協力を得ながら、子どもたちに正しい生活習慣が身に付くように指導していきたいです。

「フッ化物洗口」とは？

低濃度のフッ化ナトリウム溶液を使って、1分間程度ブクブクうがいをする方法です。

歯の質を強くし、虫歯予防の効果があります。



市内の小学校22校がフッ化物洗口を実施しています。

We Love ふくしま!

第53回 「医療と健康づくり」

先日の土曜日午前、知人が心筋梗塞で救急搬送。受け入れはスムーズで、事なきを得たとの話を聞き、ホッとしました。

医療従事者の働き方改革の環境で土曜日午前も休診にする病院は、市内でも増えています。

3月末まで、その時間帯は搬送先調整に時間がかかることが多くなっていたので、関係病院などと協議し、今年度から土曜日午前も、二次救急医療の輪番体制を組むことにしました。

生涯を暮らす地域には、医療の安全安心が非常に重要です。

福島市では、今般、県内で初めて救急車3台に12誘導心電図伝送装置を搭載。急性心筋梗塞が疑われる患者には到着後すぐに心電図をとって病院に伝送し、病院での緊急手術などの準備の前倒しを図っています。

急性心筋梗塞は、手術までの時間を10分短縮できれば救命率が8%向上するそうです。この仕組みの導入により治療開始までの時間は20分程度短縮できます。心筋梗塞による死亡率が全国ワースト1の福島県での改善効果は間違いなく期待できるでしょう。

もっとも、心筋梗塞に一番効果的なのは、日常の健康づくり。

特に塩分の多い食事は控えましょう。福島市は、適しおサポーターの協力をいただきながら、適しおレシピの紹介など、「適しお」(適切な量の塩分でおいしく食べる)減塩を推進しています。

私もかつて、家庭環境から塩っ気の強い味付けが好きでしたが、大学時代から減塩に取り組み、慢性的な鼻詰まりや汗の出方などに改善が図られました。薄味に慣れると、素材そのものおいしさが分かって、料理も楽しめます。

健康には適度な運動や社会的交流も欠かせません。コロナ禍ですっかり出不精になった方も多いと思いますが、活動量の減少は、免疫力低下やフレイル(心身の状態が脆くなること)といった健康二次被害を引き起こす要因になります。認知機能の低下が27%の高齢者に見られたとの調査結果もあります。

私たち行政は、医療関係者などと連携して医療と健康づくりを充実します。市民の皆さんも自分で可能な健康づくりに努めていただき、市民みんなが健康な福島市をつくっていきましょう。

福島市長 木幡 浩



## 初開催!! 街なか「テーマパーク」2022

街なかに誘客を促し、新たな賑わいの創出を図るため、ミニ遊園地や体験型アミューズメントを中心としたイベントを開催します。大型遊具や多彩なステージショー、キッチンカーも出店し、子どもたちが大好きなコンテンツが満載です。ぜひご家族で街なかにお出掛けください!

問／商工業振興課 ☎525-3720

### ■とき

11月13日(日)午前10時～午後4時

### ■キッズコンテンツ

■ところ／さんかく広場  
■内容／ロードトレイン、バッテリーカー、大型・小型遊具、縁日コーナー など

### ■まちなか広場ステージ

■ところ／まちなか広場  
■内容／ステージショー、PRブース、物産ブース など

### ■フードコンテンツ

■ところ／駅前通り  
■内容／福島餃子、焼き鳥、ふくしまスイーツ・プレミアムの販売、オリジナルパン企画 など



## 公立夜間中学 説明会開催

夜間中学の現役の教頭先生から生活や学習の様子について詳しく話を聞くことができます。ぜひご参加ください。

### ■問／学校教育課

☎525-3782  
☎528-2481

■とき／11月14日(月)午後2時～

■ところ／市民会館第2ホール

### ■内容

①市教育委員会から本市の夜間中学についての説明

### ②講演

▼演題・松戸市の夜間中学の学校生活について

▼講師・千葉県松戸市立第一中学校 校みらい分校

教頭 福村 誠さん

■定員／80人(先着順)

■申し込み方法／11月7日(月)までに、学校教育課へ次のいずれかの方法で①福島市オンライン申請②電話③ファクス④郵送 ③④は市ホームページに掲載の申込用紙に記入の上、申し込み

■郵送先／〒960-8601

五老内町3-1

学校教育課

夜間中学担当

▼市ホームページ



## ももりん文庫への 寄付をお願いします

自宅で使われていない絵本を寄付していただき、市内の保育施設や幼稚園で活用します。

今年度は918冊の絵本が施設にわたり、絵本の好きな子どもたちの読み聞かせなどに利用されています。

皆さんのご協力をお願いします。

### ■問／幼稚園・保育課

☎572-3122

### ■受付場所

保健福祉センター2階…幼稚園・保育課

### ■受付時間

午前8時30分～午後5時15分

### ■絵本の対象年齢

0～6歳(未就学児)

※落丁や汚れ、損傷などのない、保存状態の良い絵本をご寄付いただくようお願いいたします。



### しやがむ土偶ドキドキ事業 in 飯坂

「しやがむ土偶び〜べ〜」の出土地に近い飯坂温泉街を中心にしやがむ土偶ドキドキ事業を開催します。



「ほんもの」の土器や土偶を展示！  
まちごと博物館〜飯坂編〜

無料

普段は博物館などでは見られない本物の土器や土偶を、発掘調査員からのメッセージを添えて、今回は飯坂温泉街を中心に展示します。皆さんの日常の中に、思いがけない出会いをお届けします。



■とき／11月11日〜12月21日  
■ところ／飯坂温泉街を中心とした施設や店舗、旅館



ドキドキ文芸会 in 飯坂

無料

■とき／12月3日(出)午後2時〜3時30分  
■ところ／飯坂学習センター大会議室  
■内容／文筆家の豊田亜紀子さんなどをゲストに迎え、しやがむ土偶び〜べ〜商品について意見交換をします。その後、市長と事業者に向け商品開発について発表し、楽しく語り合います。  
■定員／20人(先着順)  
■参加資格／女性  
■申し込み方法／福島市オンライン申請  
■申込期限／11月25日(金)



### まきストーブなどの燃料に 果樹剪定枝を使ってみませんか？

「ストーブなどの燃料に使うまきを自分で調達したい」という方と「果樹の剪定枝を引き取ってほしい」という果樹生産者の方それぞれに登録いただき、市が両者を仲介する「果樹剪定枝まきストーブ等マッチング事業」を実施しています。

■問／農業振興課 0525-7720

#### 利用者(剪定枝を利用したい方)の要件

①まきストーブ利用者や、キャンプでたき火を行う方など  
②提供者の果樹園へ行き、伐採木を割る・枝を切り揃えるなどの作業や、自家用車への積み込み・運搬を行うことができる方

#### 提供者(果樹生産者)の要件

①市内で果樹(モモ・ナシ・リンゴなど)を生産している方  
②立木を伐採した状態または剪定した状態で保管している方

#### マッチングの流れ

①利用者と提供者は、市ホームページなどから利用登録します。  
②市が、利用者と提供者を5人程度にグループ分けし、相手のリストを提供します。  
③利用者は提供者に連絡し、希望する剪定枝の大きさや量、果樹園において実施可能な作業を伝え、お互いの条件が合致する場合は、受け渡しの日時を調整します。

#### 申し込み方法

市ホームページまたは農業振興課・各支所・学習センターなどに備え付けのチラシ(申込書)によりお申し込みください。

#### 利用登録締め切り

令和5年1月25日(水)まで

利用登録はこちら▼



### ふくぶんプロジェクト第5弾 光のアーチのサウンド×音楽堂

無料

プロジェクト第5弾の映像にパイプオルガンの美しい音色がコラボレーションした幻想的な空間や、アカペラやダンスなど普段音楽堂では見ることのできない多彩なステージをお届けします。



当日はキッチンカーや雑貨類の販売、ワークショップ、カフェスペースもあります。多彩な文化を楽しみながら、音と芸術が織りなす至福のひとときを過ごしてみませんか。

■問／文化振興課 0525-3785

■とき／12月4日(日)午前10時〜午後3時  
■ところ／ふくしん夢の音楽堂 大ホールなど

#### 内容

- ・パイプオルガン生演奏×プロジェクトセッション マッピング
- ・アカペラ(福島大学 Rainbow Pumpkin)
- ・管弦楽(県立医科大学管弦楽団)
- ・ダンス(桜の聖母短期大学 P.A.S.S.)

■定員／900人程度(事前申し込み不要)



「ふくぶんPR 動画」公開中



詳しくはこちら

### 不法投棄は犯罪です！

■問／廃棄物対策課 0529-5266

#### 不法投棄は犯罪

不法投棄は法律で禁止されています。自分の土地であっても、ごみを埋めたり、地上にごみを放置するなど、決められた場所以外にごみを捨てることは法律で禁止されています。ごみは、決められたルールに基づき、自分の責任で適切に処分しましょう。

#### 不法投棄されないためには

自分の土地に不法投棄をされてしまうと、投棄者が不明な場合は土地の所有者、管理者に処分していただくこととなりますので、適切な土地の管理が必要です。不法投棄の呼び水にならないよう、敷地内の整理整頓を心掛けましょう。また、資材置き場などの用途で土地を貸す場合、安易に口約束とせず、契約書を交わし、定期的に土地を見回るなどしてごみが放置されないようにしましょう。

#### 不法投棄・野焼きを見つけたら

不法投棄の現場に遭遇した場合や、ごみの焼却を迷惑だと感じた場合は、無理に声掛けはしないで廃棄物対策課までご連絡ください。

廃棄物対策課 0529-5266  
※土日・祝日の通報は 市役所(代表) 0535-1111

市LINE公式アカウントの市民通報システムでも不法投棄の通報が可能です。

市公式アカウントを友だち登録し、受信設定をすると市民通報システムが利用できます。



▲市LINE公式アカウント

### ノロウイルスによる 食中毒にご注意ください！

ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は冬季(11〜3月)に流行します。これからの季節は特に注意しましょう。

■問／保健所衛生課 0597-6358

#### 感染経路と主な症状は？

手指や食品などを介して人の口から入り、嘔吐、下痢、腹痛などを引き起こします。

#### 主な原因食品は？

生や加熱不十分な二枚貝(カキなど)など、ノロウイルスに汚染された食品を食べると感染します。ノロウイルスに感染した人が作った料理を食べると感染が広がるケースも少なくありません。

#### ノロウイルスによる食中毒予防のポイント

- ✓手洗い ノロウイルス感染予防の基本は手洗いです。外出から帰ったとき、トイレの後、調理の前はせっけんで丁寧に手を洗いましょう。
- ✓加熱調理 食品や食材は、中心温度85℃以上で90秒以上しっかり加熱しましょう。
- ✓調理器具の消毒 ノロウイルスには、アルコールよりも次亜塩素酸ナトリウムを含む塩素系漂白剤を使った消毒が効果的です。詳しくは厚生労働省のリーフレットをご覧ください。



### タンクからの油流出事故にご注意を

例年冬季になると、ご家庭のホームタンクから灯油が漏れ出し、河川などに流出する事故が多発します。その原因は、うっかりミスや設備の老朽化によるものです。給油するときは目を離さず、バルブを開けた場合はバルブの閉め忘れに注意しましょう。また、タンクや配管などの定期点検に努めましょう。被害を最小限にするため、事故を発見したらすぐに左記にご連絡ください。

■問／環境課 0573-2557

予防課 0534-9103

阿武隈川水系水質汚濁対策連絡協議会 上流支局(福島河川国道事務所) 0546-4331

#### ご家庭のホームタンクは大丈夫？

##### 流出事故を防ぐための4つの心掛け

4つの心掛け: 1. その場を離れない (給油時、タンクから離れず、給油完了後、タンクを確認する。小分けにするときは最後までその場を離れないようにしましょう。地震・台風・落雪による破損や転倒が無いよう固定しましょう。); 2. 定期点検を怠らない (配管やタンクの定期点検、周辺的安全管理に努めましょう。除雪による配管破損の防止のため目印を立てましょう。); 3. 転倒に注意して (タンクは転倒しないよう固定し、周囲に注意を払う。); 4. 配管の場所には目印を (配管の位置を確認し、目印を立てる。)



# 11月お知らせ

イベント情報や施設情報などは、新型コロナウイルスの影響により変更になる場合があります。最新情報は、各主催の問い合わせ先にご確認ください。

## 催し



**11月 郷土史料室出張展示**  
写真展 ふくしま建物今昔  
無料

**11月 飼い犬のしつけ方教室**  
災害に備えて  
無料

**11月 郷土史料室出張展示**  
写真展 ふくしま建物今昔  
無料

**11月 第40回市シルバーまつり**  
11月19日(土)午前10時～午後3時  
アオウゼ 内会員手作り製品・再生自転車の頒布、障子・網戸張り実演など  
問市シルバー人材センター  
531-25511

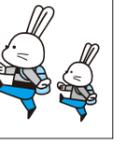
**11月 二誠福島第一小学校の50周年展**  
無料

演：午後2時30分 場キョウウグループ・テルサホール  
内1 青少年健全育成功労表彰  
2 記念講演「夢に向かって」  
講演元日本代表女子バレーボール選手 大山加奈さん  
定200人(先着順) 申11月18日(金)  
までに福島市オンライン申請か各支所など備え付けの申込用紙に必要事項を記入の上フアックスか郵送、または持参で  
※併せてフードドライブを実施します。ご家庭で余っている食品(未開封で常温保存が可能なもの)などがあればお持ちください。  
※会場の駐車場には限りがあるため公共交通機関をご利用ください。



**11月 青少年健全育成推進大会**  
無料

## 施設だより



**御倉邸**  
522-2390  
開館時間／午前10時～午後6時  
休館日／毎週火曜日

**秋の収穫祭**  
ふくしまのかわいい横丁 無料  
11月20日(日)午前11時～午後3時  
内「ふくしまの縄文時代」歴史講座、「動画とともに50年展」過去と現在の県内の動画上映、琴演奏、和台遺跡発掘旧飯野町担当 新井達哉さん  
●第113回市民定例「茶会」 無料  
11月11日(日)午前10時～午後3時  
内武者小路千家福島官休会の方々によるお茶の振る舞い  
定75人(先着順)  
申11月21日～12月10日に電話で(一通話2人まで)

**四季の里**  
593-0101  
開館時間／午前9時～午後9時

**クリスマスリース作り体験**  
11月26日・28日 午前10時30分～午後1時30分  
内園内で育てたバラやドライフラワーを使ってクリスマスリースを作ります。ピール園でのランチ付き  
定各回6人(先着順)  
料2500円 申3日前までに電話で

**環境保全ボランティア**  
無料  
11月19日(土)午前9時30分～正午  
※小雨決行、雨天中止。  
内水辺の環境整備活動。池の泥上げと水路補修 対18歳以上10人(先着順) 持汚れても良い服装(長袖、長ズボン)、帽子、長ぐつ、手袋 申電話で  
料1000円 持ち帰り用の袋 申電話で

**市民会館**  
535-0111  
開館時間／午前9時～午後9時  
受付時間／午前8時30分～午後6時  
施設点検日は午後5時まで

**古関裕而記念館**  
531-3012  
開館時間／午前9時～午後5時(入館は4時30分まで)  
入館料／一般300円(団体240円)、小・中学生100円(団体80円) ※団体は20人以上。

**ピアノの調べ、ピアノの名曲**  
古関裕而メロデー  
11月19日(土)午後2時～3時30分  
出演／鈴木桂子さん(ピアノ)  
定70人(先着順) 申11月5日(土)午前9時より電話で

**じゃべってスッキリ!**  
小学生のお父さんお母さん 無料  
11月23日(祝)午前10時30分～正午  
内子育ての悩みや困りごとなどを気軽に話し合う場 対小学生の保護者 定20人(先着順)  
申11月21日(月)までに電話か来館で  
フルトとピアノのコンサート  
連続テレビ小説の音楽で振り返る震災から「エール」まで  
11月27日(日)午後1時30分～3時  
内連続テレビ小説のテーマ曲を聞きながら、東日本震災から「エール」までを振り返るコンサート  
出演／若月美香さん(フルト)、増子美香子さん(ピアノ)  
定80人(先着順)  
申11月25日(金)までに電話か来館で

**キョウワグループ・テルサホール**  
521-1500  
開館時間／午前9時～午後10時  
休館日／11月14日(月)

**もつと知ろう！ふくしま展示display「黒板アート展」**  
無料  
10月29日～11月30日午前9時～午後9時30分  
内福島西高校デザイン科による黒板アート展。今年は「陸の野生動物」をテーマに作品を描きます。10月29・30日は制作状況も公開

**A・O・Z**  
533-2344  
開館時間／午前9時～午後9時  
受付時間／午後7時まで

**小鳥の森**  
531-8411  
開館時間／午前8時30分～午後5時  
休館日／11月7・14・21・28日

**森の宝もの探し**  
無料  
11月1～30日  
内小鳥の森で宝ものを見つけることができたオリジナル缶バッジをプレゼント。宝ものはネイチャーセンターで確認し、写真を撮ってレンジャーに見せてください。

**宮畑講座第2回**  
無料  
中部高地に花開いた縄文文化  
黒曜石と縄文のビーナス  
12月11日(日)午後1時30分～午後3時  
内黒曜石と縄文のビーナスをテーマに、文化の特徴と在り方をわかりやすく解説  
講師 矢石縄文考古館特別館長の守矢昌文さん  
定40人(申込者多数の場合抽選)  
申11月20日(日)(必着)までに、

**縄文ものづくり体験**  
11月6・20・23日、12月4日  
11月13日・11月27日いずれも午前の部10時、午後の部1時、2時30分開始  
※時間制で要予約。  
内1 勾玉 2 土偶 3 土偶ランタン  
対小学生と保護者 定12各回15人 各回10人 料1300円 2200円 400円 申電話で  
無料

**じょーもびあ宮畑**  
573-0015  
開館時間／午前9時～午後5時  
休館日／11月1・8・15・22・29日

**ブックスタートお渡し会・ブックステップお渡し会**  
11月10・13日  
ブックスタート：午前11時  
ブックステップ：午前11時30分

**赤ちゃんタイム**  
11月17日(木)  
午前9時30分～正午  
内乳幼児連れの保護者が、周囲に気兼ねなく図書館を利用できる時間を設けます。

**ふくよみの日平和を祈る映画会**  
11月24日(木)  
午後2時  
内映画「父と暮せば」(原作：井上ひさし・99分)の上映  
対一般 定14人(当日先着順)

**ふくよみの日本を借りようキャンペーン**  
11月3日(祝)  
午前10時30分、午後2時  
対一般 定10人(当日先着順)  
内本を借りた方にプレゼントを差し上げます。  
対高校生以下

**赤ちゃんタイム**  
11月17日(木)  
午前9時30分～正午  
内乳幼児連れの保護者が、周囲に気兼ねなく図書館を利用できる時間を設けます。

**おひざにだっこのおはなし会**  
11月17日(木)  
午前10時30分  
対3歳児以下と保護者 定7組(当日先着順)

**どようびのおはなし会**  
11月5・12・19・26日  
午後2時、午後2時30分  
対4歳～小学生 定7組(当日先着順)

## 各種スポーツ教室のお知らせ

教室名	日時	場所	講師	対象・定員	受講料	申込期間	申し込み・問
ドッジボール【全4回】★	12月6・7・15・16日 午後6～7時	福島トヨタ クラウンアリーナ	市ドッジボール協会	小学1～4年生 20人	千円	11月7～9日	NCVふくしまアリーナ 545-9322 午前8時30分～午後5時
ジュニアテニス(屋内)【全4回】★	12月26・27日、 令和5年1月5・6日 午前10時～11時30分	西部体育館	市テニス協会	小学3～6年生 18人		11月28～30日	

※状況によっては開催場所・日時が変更となります。  
※★は抽選。申込受付終了日の翌日に受け付けた場所で行います。抽選結果ははがきでお知らせします。  
※市スポーツ振興公社ホームページ(https://www.sportspc.jp/)からも、申し込み可。

開館時間／午前9時～午後10時  
休館日／11月14日(月)

# 国・県などからのお知らせ

## 講座 県民介護講座 無料

時 11月12日、12月24日、令和5年1月14日、2月18日午後1～4時  
 2 11月19日、12月3日、令和5年1月21日午後1～3時  
 場 県男女共生センター（二本松市郭内1丁目196-1）  
 内 介護をしている方、介護をこれから学ぶ方などに役立つ介護の知識や実技の基本を身に付けられる講座  
 1 介護実技基本講座  
 2 介護ワンポイント講座  
 対 介護に興味、関心のある方  
 定 各講座20人（先着順）  
 申 電話またはQRコードから  
 問（福）県社会福祉協議会介護実習・普及センター  
 0243-23-8306

## 募集 JICA海外協力隊秋募集

受付期間／11月1日～12月12日正午まで  
 内 開発途上国などからの要請に基づき派遣され現地の人々と共にその国や地域の課題解決に取り組むJICA海外協力隊を募集します。応募要件など詳しくはお問い合わせください。  
 対 20～69歳（一部、45歳以下対象の要請あり）  
 問 JICA海外協力隊募集事務局  
 045-410-8922

## 募集 陸上自衛隊高等工科学校生徒採用案内

採用種目／1 陸上自衛隊高等工科学校生徒（推薦）  
 2 陸上自衛隊高等工科学校生徒（一般）

応募資格／1 男子で中卒（見込み含む）17歳未満の成績優秀かつ生徒会活動などに顕著な実績を修め、学校長が推薦できる方  
 2 男子で中卒（見込み含む）17歳未満の方  
 受付期間／1 12月2日（金）まで  
 2 令和5年1月6日（金）まで  
 問 自衛隊福島募集案内所  
 045-79995

福祉 介護就職デイ 無料  
 福祉関係就職面接会  
 時 11月9日（水）午後1時30分～3時45分  
 場 コラッセふくしま  
 内 多くの事業所の採用担当者との面談できるチャンスです。事業所のPR動画も上映します。  
 対 福祉（介護・看護・保育）関係職種への就職を希望している方  
 問 ハローワーク福島 専門援助部門  
 045-412-1（部門コード46）

福祉 認知症介護相談会 無料  
 時 11月13日（日）午後1時30分～3時30分  
 場 市民会館  
 内 認知症の方の介護をされている方、おひとりで抱え込まず、お気軽にお越しください。認知症の人と家族の会の会員が相談に応じます。  
 問（公社）認知症の人と家族の会 福島県支部 福島地区会  
 021-2760

## 旧堀切邸 042-8188

開館時間／午前9時～午後9時  
 ● 飯坂温泉旅館博懐かしの調度品展  
 時 11月11～21日（金）日曜日…午前9時～午後9時、月・木曜日…午前9時～午後4時  
 内 昔懐かしの調度品を集めた展示会を主屋で開催  
 ● 紅葉ライトアップ 無料  
 時 11月20日（日）まで午後5～9時  
 内 紅葉で彩られた邸内の樹木を

## ライトアップ

● 十間蔵×番傘ライトアップ 無料  
 時 11月30日（水）まで午前9時～午後9時  
 内 「十間蔵」で色とりどりの番傘をライトアップ  
 ● 丹治匠 絵本原画展 無料  
 時 11月18日～12月6日  
 内 新海誠監督最新作「すずめの戸締まり」公開に合わせ、美術監督を

## 土湯温泉観光交流センター「湯愛舞台」

開館時間／午前9時～午後6時  
 ● こけし絵付け体験  
 時 11月5・12・13・19・20・26日  
 午前9時～午後6時（最終受付…午後5時）  
 料 1本500円（通常970円）  
 申 電話で

## こけしまつわるまち歩きハイキング

時 11月13・20日 午前9時30分～正午  
 内 土湯こけしを深掘りする、徒歩移動距離約3kmのガイド付きまち歩きツアー。こけし工人による実演、プチおやつ休憩もあり。  
 定 15人（最小催行10人）（先着順）  
 料 800円  
 申 電話で

## ハピネス 0524-3131

開館時間／午前9時30分～午後7時  
 休館日／11月1・8・15・22・29日  
 ☆ 星と言葉が輝くせかい〜グリム童話「ロバのおうじ」〜  
 時 11月18日（金） みんなにやさしいプラネタリウム／午後3時～3時45分  
 2 お仕事あとのプラネタリウム／午後7時～7時45分  
 内 満天の星のもと、絵本の読み聞かせをお楽しみください。  
 ゲスト／福島こどもの本をひろめる会代表 瓶子美千子さん  
 ※ 2 未就学児入場不可。  
 定 120人（当日先着順）  
 ※ プラネタリウム番組案内、料金などはホームページをご覧ください。  
 ☆ 全国一斉「熟睡」プラネタリウム  
 時 11月23日（祝） ちよっと休憩したいあなたへ（お昼寝コース）  
 1 午後1時30分～2時15分  
 2 午後3時～3時45分  
 いつも頑張っているあなたへ（熟睡コース）  
 3 午後4時30分～5時30分  
 内 疲れた体をリラクゼーション満天の星のもとでゆっくりお休みしませんか？  
 ※ 3 未就学児入場不可。  
 定 各回80人（当日先着順）  
 ※ 途中退出した場合は、再入場できません。安眠グッズ（アイマスク、ブランケット、まくら）の持ち込み可。

## 子どもライブラリー

開館時間／午前9時～午後8時  
 休館日／11月7～17日  
 ● フラワーアレンジメント講座  
 時 12月10日 午前10時～正午  
 2 12月17日 午前10時～正午  
 内 1 クリスマス 2 お正月  
 講 フラワーこぼやし店主 小林眞利子さん  
 対 18歳以上  
 定 各10人（抽選）  
 料 1800円（大浴場休憩室入場料込）  
 申 11月21～27日に電話から来館で

## サンライフ福島 0553-5529

旬の素材を生かした季節の料理教室  
 時 12月22日（水） 午前10時～午後0時30分  
 定 12人（先着順）  
 料 500円  
 申 11月19日（土） 午前9時から電話で

## 11月 学校支援ボランティア研修会 無料

11月11日（金）頃に封書で通知  
 問 公園緑地課 025-373737

## 民家園 0593-5249

開園時間／午前9時～午後4時30分  
 閉園日／毎週火曜日  
 ● 体験行事「わら細工」 無料  
 時 11月27日（日） 午前10時～正午  
 内 輪じめを作ります。

## 子どもライブラリー

開館時間／午前9時～午後4時30分  
 閉園日／毎週火曜日  
 ● 体験行事「わら細工」 無料  
 時 11月27日（日） 午前10時～正午  
 内 輪じめを作ります。

## 講座 講座

11月 11月19日（土） 午前10時～正午  
 場 吉井田学習センター  
 内 ドーナツ型ハンギングの寄せ植え、講義と実習  
 対 市内在住の方  
 定 30人（申込者多数の場合抽選）  
 料 1050円（保険料含む）  
 申 11月1～8日 午前8時30分～午後5時に電話で（抽選結果は

## 11月 ランプ作り教室

時 11月29日（火） 午後1時30分～3時30分  
 内 空き瓶に押し花で装飾し、ポトルランプを作ります。  
 講 ビオラ押し花倶楽部 齋藤なかせさん  
 対 市内在住の方  
 定 10人（先着順）  
 料 700円  
 持 インスタントコーヒーなどのふた付きの透明な使用済み空き瓶  
 申 参加費持参の上、11月7・11・14・16日 午前9時～午後4時30分に来館で  
 場 問 リサイクルプラザ（仁井田字北原3-3、あらかわクリンセンター内）  
 059-9253

12月 親子で学ぶ環境  
次世代エネルギー  
キット作り教室

時12月3日(土)午前10時～正午  
内太陽光で電気を作り、蓄電し、省エネのLEDで賢く電気を使うことを学びます。工作キットを組み立てながら、暮らしの中のエネルギーや太陽光発電のしくみを学び、環境意識を高めます。  
講 パナソニック(株)エレクトリックワークス社の高橋浩二さん  
対小学4年生以上※保護者同伴。  
定親子10組(先着順)  
料1400円(材料代、保険代など)  
持筆記用具、ウェットティッシュ、お持ち帰り用のマイバッグ  
申参加費持参の上、11月14～18日(午前9時～午後4時30分)に来館で  
場 問リサイクルプラザ 539-9253

12月 ふれあい講座  
ふくしまの旧家の歴史と  
建物のこれから

時12月13日(火)午後1時30分～3時30分  
場 市民会館  
内本市にある旧家の歴史や建物について学ぶ  
講 ふくしまの旧家を活かす会顧問の島貫倫さん  
定40人(先着順)  
申11月17日(木)から電話(午前9時～午後4時30分)で  
問 郷土史料室(土・日曜日、祝日休館) 563-7858

12月 親子いけばな・料理教室

時12月17日(土)午前10時～午後2時  
場 ふくしん夢の音楽堂・働く婦人の家  
内市場の取り組みを学び、クリスマスを祝う花を生け食事を楽しむ  
講 池坊引立教授と栄養士  
対小学3年生～中学生と保護者  
定5組10人

もの忘れあんしんガイドブック(認知症ケアパス)をご活用ください

認知症のことを正しく理解し、早期発見・早期対応につながるよう、認知症の症状、接し方などの基礎知識や地域の相談窓口などの情報をわかりやすく掲載しました。もの忘れあんしんガイドブック(認知症ケアパス)は、長寿福祉課、各



問長寿福祉課 529-5064

秋の全国火災予防運動

時11月9～15日  
内全国統一防火標語  
「お出かけは、マスク戸締り 火の用心」  
秋から冬にかけては、空気が乾燥し暖房器具など火を使用する機会が多くなるため、火災が発生しやすくなります。日頃から火災予防を心掛けて、火の取り扱いには十分注意しましょう。  
問 予防課 534-9103

人権なんでも相談室

時12月4日(日)午前10時～午後3時  
場 アオウゼ  
内 いじめや虐待、嫌がらせなど、困りごとや悩みごとをお気軽に相談ください。人権擁護委員が相談に応じます。秘密は厳守します。他に、ポッチャ体験や紙芝居のコーナーもあり。  
問 男女共同参画センター 525-3784

平日限定!「道の駅ふくしま」に路線バスが止まります!

既存の路線バス「中野行き」の経路を一部延伸し、福島駅方面から「道の駅ふくしま」にバスで行くことができますようになりました。  
ぜひ、路線バスを利用してお越しください。  
のりば/福島駅東口12番バスのりば  
便数/1日2往復、平日のみ運行(土日祝日および12/31～1/3は運休)  
運行時刻/福島駅東口発  
①午前10時15分 ②午後0時15分  
道の駅ふくしま発  
①午後1時6分 ②午後2時16分  
※上記以外の「中野行き」の便は「道の駅ふくしま」に止まりませんのでご注意ください。  
運賃/「福島駅東口」から「道の駅ふくしま」まで大人500円  
その他/詳しくは、市または福島交通(株)ホームページで  
問 交通政策課 525-3762

空き家バンク制度を活用してみませんか

市内にある空き家物件の売買情報や賃貸情報を登録・掲載しています。市内に空き家物件を所有する方または市内の空き家を利用したい方は、ぜひご利用ください。  
問 住宅政策課 573-2751



空き家の発生を抑制するための特例措置

内 被相続人の居住用家屋などを相続し、かつ令和5年12月31日までに当該家屋などを譲渡した方は、当該家屋などの譲渡所得から3千万円を特別控除する特例が受けられる場合があります。申告に必要な「被相続人居住用家屋等確認書」の発行手続きについて、詳しくはお問い合わせください。

募集

(先着順) 料1組1500円  
時 エプロン、三角巾、マスク  
申12月5日(月)までに電話か①氏名②学年③電話番号を明記の上、ファクスまたはメールで  
問 二社市公設地方卸売市場協会 f-chibakayokai3431@basil.ocn.ne.jp  
553-3431 553-3432

市営住宅入居者募集

募集する住宅/入江町改良団地ほか  
申込受付期間/11月1～15日  
抽選会/11月18日(金)  
入居開始/12月1日(木)  
※申し込みが無かった住宅は11月21日(月)に発表。12月1日(木)から随時募集。  
※特別市営住宅(中堅所得者向け)は空き住戸のみ随時募集中。  
問 住宅政策課 525-3757

ふくしまシティハーフマラソン参加者募集

時 令和5年5月21日(日)  
※雨天決行、荒天中止。  
コース/①ハーフ②10km③3km(ベアの部)④1.5km(車いす)  
定 ①4千人②500人③250組④25人(いずれも先着順)  
料 ①7千円②一般5千円、高校

マイナンバーカード交付申請書が再送されます

内 マイナンバーカードをお持ちでない方へ、11月～12月上旬に国からあらためて申請書が郵送されます。郵送、スマートフォン・パソコンによる申請のほか、市民課・一部支所などやお近くの携帯電話ショップでも申請いただけますので、お早めの申請をお願いします。  
問 市民課 535-7311



あんぽ柿・干し柿の加工自粛

内 本市では、生柿の乾燥加工(あんぽ柿・干し柿など)は県からの自粛要請が継続しています。現在、出荷・販売・譲渡が可能なものは、放射性物質の全量検査で合格した製品(県あんぽ柿産地振興協会のシール添付)のみです。  
問 県北農林事務所 521-2609  
農業振興課 525-7720

小型除雪機械を貸し出します

時 12月上旬～令和5年3月末  
※1日単位の貸し出し。  
内 冬期間、市道の歩道や生活道

働く女性や障がい者雇用を応援する企業を認証します

内 認証企業には、認証プレート・認証マークを贈呈。認証マークは企業案内などに使えます。  
対 市内に本社・主たる事業所のある中小企業  
申12月28日(水)までに必要書類と申請書(市ホームページで取得可)に必要事項を記入の上、持参か郵送で  
問 産業雇用政策課 515-7746

暮らし



祝日のごみ収集

内 11月3日(休)文化の日、11月23日(水)勤労感謝の日が収集日に当たっている地区の可燃ごみ、資源物、プラスチック製容器包装は収集します。不燃ごみの収集は休みです。  
問 ごみ減量推進課 525-3744

路の除雪作業を自主的に行う場合、市が保有する小型除雪機械を無償で貸し出します。  
※希望する団体は登録が必要になりますので、詳しくはお問い合わせください。  
対 除排雪を自ら行う町内会や除雪ボランティア団体など  
問 道路保全課 525-3754

ユースプレイスふくしま

内 コミュニケーションや対人関係・就学・就労に不安を抱えている若者を対象にユースプレイスを開設し、若者同士の交流会やボランティア活動・地域行事への参加などのプログラムを提供しています。  
※参加にあたり面談・登録が必要です。  
対 おおむね15～45歳  
申 電話で  
問 ビーンズふくしま(月～金曜日午前10時～午後5時)  
563-6255

税

国民健康保険税第5期納期限は11月30日(水)

内 市税等の納付には口座振替がお勧めです。スマートフォン決済アプリもご利用できます。  
※詳しくはお問い合わせください。  
問 納税課 525-3717







# 子育て・健康

## 子育て

**児童扶養手当は、11月11日(金)に振り込みます**

問／こども政策課  
☎525-3767

### 「子どものえがおふれる福島市！」を目指して ベビーファースト運動参画宣言！

本市は、公益社団法人日本青年会議所が推進する「ベビーファースト運動」の趣旨に賛同し、運動への参画を宣言しました。今後も「子どものえがおふれる福島市！」を目指して、子どもと子育て家庭を地域全体で応援していきます。

問こども政策課  
☎572-3416  
詳しくはこちら▶

**ファミリーサポートセンター事業説明会** 無料

問／ファミリーサポートセンター  
☎526-0612

11月17日(木)午前10時から  
場市民会館

子育ての援助を受けたい方と行いたい方の募集と、病児病後児預かりの事業説明  
※託児あり(要予約)。  
☎電話で

**子育て相談センター・えがお** 無料

保健師・助産師・保育士・ケースワーカーなどが相談に応じます。  
時月～金曜日(祝日を除く)  
午前8時30分～午後5時15分  
場子育て相談センター・えがお(こども家庭課内)  
☎525-7671

## 健康

**精神保健福祉セミナー** 無料

問／障がい福祉課  
☎525-3746 ☎533-5263

11月25日(金)午後1時30分～3時30分  
場市民会館

テーマ「双極性障害の本音」

**健康づくりポイント事業**

問／保健所健康推進課  
☎597-8616

一人ひとりの健康づくりの習慣化を応援しています。健康づくりの日々の取り組み(毎日の体重測定や健診受診など)を記入台紙に記録して、ポイントをとめましょう。基準ポイントを達成すると、県内1600店舗以上の協力店でお得なサービスが受けられる「ふくしま健民カード」を進呈します。

市内18地区ごとに、皆さんの取り組み(ポイント数・参加率)を競い、結果に応じて各地区にまちづくり資金を交付する「健康づくりで競争(共創)チャレンジ」も併せて実施しています。台紙は、市保健所や支所・学習センターなどで配布しています。

スマートフォンアプリでもご参加いただけます。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

**高齢者インフルエンザ予防接種**

問／保健所保健予防課  
☎572-3152

12月28日(水)まで  
場市登録医療機関

接種を希望される方は、お早めに市登録医療機関へご予約ください。

市内に住民登録があり、接種を希望する方で、次のいずれかの条件を満たす方

- 1 接種当日65歳以上の方
- 2 接種当日60～64歳で、心臓・腎臓・呼吸器の機能、またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障がいにより身体障害者手帳1級の方

料1400円(対象者で生活保護)

護受給者は無料)

※助成は実施期間内に1回のみ。料保険証などの住所・氏名・生年月日が確認できるもの。②の方は身体障害者手帳、生活保護の方は生活保護受給証明書または保護決定通知書



健康保険証をお忘れなく!!

当事者と医療者の立場から、当事者によるリカバリストリーと精神科医師による気分の波との付き合い方や支援のポイントについての講話

講 医療法人すこやかほりこし心身クリニック理事長・院長堀越翔さん、就労移行支援事業所「凸ゼミ福島」生活支援員・ピアスタッフ 岡崎幸治さん(80人(先着順))

申 福島市オンライン申請か電話または①住所②氏名③電話番号を明記の上ファクスで

**市民検診(がん検診などの精密検査を受けましょう)**

問／保健所保健予防課  
☎525-7680

**子ども・妊婦インフルエンザ任意予防接種費用の一部助成**

問／保健所保健予防課  
☎572-3152

12月28日(水)まで  
場市登録医療機関

接種を希望される方は、お早めに市登録医療機関へご予約ください

必要を受診は不要不急の外出に該当しません。受診控えによる発見の遅れ、進行が懸念されています。各がん検診などで「要精密検査」と判定された方は自己判断せずに専門医を受診しましょう。

※精密検査は保険診療です。

### 緊急休日診療当番医表 Roster List of Weekend and Holiday Emergency Doctors 受付時間/午前9時～午後4時30分 医療機関により異なる場合があります。

月日	内科	Physicians	小児科 Pediatricians	外科・整形外科 Surgeons/Orthopedic Surgeons
11月3日 文化の日	のだまち胃と腸のクリニック 野田 町563-7872	松川クリニック 松川町沼袋537-2055	とみたキッズクリニック 黒岩 544-1777	いわた整形外科 南矢野 目555-1151
11月6日 日曜日	腎・泌尿器科クリニックさかがみ丸 子553-6911	清明クリニック 清明 町521-0855	竹内子どもクリニック 北中央 533-4150	おがたクリニック 矢倉下 526-2626
11月13日 日曜日	さいとう医院 飯坂町湯野 542-3030	藤原消化器科内科医院 太平寺 545-3300	とやのクリニック 鳥谷野 544-1122	いのまた整形外科 笹谷 555-1854
11月20日 日曜日	武田中央医院 泉 559-1664	しぎはらクリニック 八島田 555-3331	いずみよこクリニック 泉 557-0415	渡辺政行整形外科クリニック 北五老内町 529-7655
11月23日 勤労感謝の日	スリープ呼吸器内科クリニック 鎌田 572-7040	松川中央医院 松川 町567-3355	いそめ子どもクリニック 吉倉 545-2757	笹木野みやけ内科外科 笹木野 559-1511
11月27日 日曜日	いがらし内科・消化器内科クリニック 飯坂町平野 597-8690	黒岩内科医院 黒岩 545-7733		安斎外科胃腸科医院 北五老内町 535-3353
12月4日 日曜日	荒井胃腸科内科 泉 558-2577	むらおか内科・糖尿病内科・耳鼻咽喉科クリニック 松川 町567-2244	都小児科医院 東中央 535-2660	ながさわ整形外科 飯坂町平野 543-1102
月日	産婦人科 Obstetricians and Gynecologists	眼科 Eye Specialists	耳鼻咽喉科 Ear,Nose and Throat Specialists	皮膚科 Dermatologists
11月6日 日曜日	ささや産婦人科 笹谷 557-1115	おじま眼科 渡利 528-0588	むつみ脳神経・耳鼻科クリニック 渡利 526-0873	
11月13日 日曜日	新妻産婦人科 陣場 町533-1103	土屋眼科医院 北五老内町 534-0151	やすた耳鼻咽喉科クリニック 東中央 525-7565	根本皮膚科 南沢 又 558-9880
11月20日 日曜日	てらだクリニック 八島田 559-3101	丸子眼科医院 仲間 町522-4731	イノモト医院耳鼻咽喉科 瀬上 町553-3185	
11月27日 日曜日	西口クリニック婦人科 三河南 町525-6388	しおや眼科 置賜 町521-8710	村上耳鼻咽喉科医院 松木 町534-3387	斎藤皮膚科クリニック 八木田 544-6866
12月4日 日曜日		末永眼科医院 鎌田 554-6236	むらおか内科・糖尿病内科・耳鼻咽喉科クリニック 松川 町567-2244	

※当番医が変更になる場合もありますのでご注意ください。  
市医師会ホームページ URL: <http://f-ishikai.jp/>  
※受診される際は、新型コロナウイルス感染防止のため、マスクの着用をお願いします。

休日当番医療機関以外にも診療する医療機関があります。確認してから、ご利用ください。



### 乳幼児健康診査 無料 問こども家庭課 ☎525-7671 ☎572-3417 ko-katei@mail.city.fukushima.fukushima.jp

**<4カ月児健康診査>**  
個別健診で実施していますので「すこやか手帳」をご覧ください。登録医療機関に予約の上受診してください。転入の方、診査票を紛失された方は、登録医療機関またはこども家庭課へお問い合わせください。ブックスタート事業については、市立図書館(☎531-6551)へお問い合わせください。

**<10カ月児健康診査>**  
個別健診で実施していますので「すこやか手帳」をご覧ください。登録医療機関に予約の上受診してください。診査票の有効期間は、1歳の誕生日前日までです。転入の方、診査票を紛失された方は、登録医療機関またはこども家庭課へお問い合わせください。

**<1歳6カ月児健康診査・3歳児健康診査>**  
個別に通知をしています。内容などをご確認の上、お越しく下さい。

令和4年11月実施分 受付時間：午後1時～1時20分

1歳6カ月児	実施日	生年月日	3歳児	実施日	生年月日
	1日(火)	令和2年 12月9日～12月15日		2日(水)	平成30年 12月5日～12月8日
8日(火)	12月16日～12月20日	7日(月)	12月9日～12月16日		
9日(水)	12月21日～12月27日	11日(金)	12月17日～12月22日		
17日(木)	令和2年12月28日～令和3年1月3日	16日(水)	12月23日～12月30日		
25日(金)	1月4日～1月11日	18日(金)	平成30年12月31日～平成31年1月5日		
28日(月)	1月12日～1月17日	22日(火)	1月6日～1月9日		
30日(水)	1月18日～1月21日	24日(木)	1月10日～1月13日		

※手話通訳が必要な方はご連絡ください。  
※東日本大震災で被災され、本市に避難している乳幼児は、本市が実施する乳幼児健康診査を受けることができます。事前にお申し込みください。

### こんにちは赤ちゃん 訪問のお知らせ

生後4カ月までの赤ちゃんがいる全てのご家庭を、感染予防対策をとりながら、保健師や助産師、市が委嘱した「こんにちは赤ちゃん応援隊」などが訪問または電話などで相談に応じています。

問保健所健康推進課  
☎572-3120

### 新型コロナウイルス感染症妊婦相談窓口 無料

妊婦の方々が安心して出産まで過ごせるよう、保健師・助産師が新型コロナウイルス感染症に対する不安などの相談に応じています。

時月～金曜日(祝日を除く)  
午前8時30分～午後5時15分  
場問こども家庭課  
☎525-7671

# 11

# ふくしま

## 月 ももりんカレンダー



今月のイベントやお知らせをカレンダーにまとめました。  
問い合わせ先や詳しいことは、本編のページで確認してね!

●カレンダー内の記号について

📖…本の読み聞かせ

⑩などは掲載ページ

※市政・一般、消費生活、夫婦間の問題、育児不安・児童虐待などに関する相談はP17を、子育ての悩みなどに関する相談はP18をご覧ください。

### 2022あぶQウォーク in 福島市(向瀬上駅)

阿武隈急行線の利用促進および健康増進を目的としたウォーキングイベント(約10km)

- と き / 11月20日(日) 受け付け・スタート: 午前9~11時
- と ころ / 阿武隈急行線向瀬上駅前スタート・ゴール
- 料 金 / 参加券200円(鉄道の乗車料金は含みません)  
※各有人駅(福島・保原・梁川・丸森・角田)または、開催当日受付(向瀬上駅前)で購入(事前申込不要)。
- 持ち物 / 歩きやすい靴・服装、天候により帽子や飲み物、雨具など
- 問 / 交通政策課 ☎525-3762

詳しくはこちら



▲市役所各課お問い合わせ先一覧はこちら

**福島市LINE公式アカウント**

▲登録はこちらから

**福島市のSNS**

YouTube: ふくしまチャンネル  
Twitter: fukushimacity  
Facebook: ふくしま

1 火 森の宝もの探し (~30日)①	2 水 福社関係就職面接会⑩	3 木 文化の日 大人のためのおはなし会① 祝日のごみ収集⑭	4 金 まちかど博物館～飯坂編～⑧ 飯坂温泉旅館博懐かしの調度品展 (~21日)⑫	5 土 📖⑩ こけし絵付け体験⑫						
6 日 📖⑬ 縄文ものづくり体験(勾玉)① 福島ユナイテッドFCホームゲーム	7 月 ふくしま障害者就職面接会⑫	8 火 「一誠」福島第一小学校の150年展 ⑩ 学校支援ボランティア研修会⑬	9 水 写真展 ふくしま建物今昔 (~24日)⑩ ブックスタートお渡し会・ブックステップお渡し会①	10 木 📖⑬ 赤ちゃんタイム① ファミリーサポートセンター事業説明会⑩	11 金 📖⑩ 飼い犬のしつけ方教室⑩ 縄文体験(弓矢)① こけし絵付け体験(~13日)⑫					
12 土 📖⑩ 街なか「テーマパーク」2022⑦ 縄文ものづくり体験(土偶)① ブックスタートお渡し会・ブックステップお渡し会① 認知症介護相談会⑫ こけしにまつわるまち歩きハイキング⑫	13 日 📖⑬ 秋の収穫祭ふくしまのかわいい横丁⑩ 縄文ものづくり体験(勾玉)① こけしにまつわるまち歩きハイキング⑫ 2022あぶQウォークin福島市(上段) 福島ユナイテッドFCホームゲーム	14 月 「一誠」福島第一小学校の150年展 ⑩ 学校支援ボランティア研修会⑬	15 火 「一誠」福島第一小学校の150年展 (~25日)⑩ 縄文ものづくり体験(勾玉)① 全国一斉「熟睡」ブラ寝たリウム⑩ 祝日のごみ収集⑭	16 水 📖⑩ 飼い犬のしつけ方教室⑩ 第40回市シルバーまつり⑩ 縄文体験(土偶輪投げ)① 環境保全ボランティア① こけし絵付け体験(~20日)⑫	17 木 📖⑩ 赤ちゃんタイム① ファミリーサポートセンター事業説明会⑩	18 金 丹治匠絵本原画展 (~12月6日)⑫ 星と言葉が輝かせかい⑬	19 土 📖⑩ 飼い犬のしつけ方教室⑩ 第40回市シルバーまつり⑩ 縄文体験(土偶輪投げ)① 環境保全ボランティア① こけし絵付け体験(~20日)⑫			
20 日 📖⑬ 秋の収穫祭ふくしまのかわいい横丁⑩ 縄文ものづくり体験(勾玉)① こけしにまつわるまち歩きハイキング⑫ 2022あぶQウォークin福島市(上段) 福島ユナイテッドFCホームゲーム	21 月 「一誠」福島第一小学校の150年展 ⑩ 学校支援ボランティア研修会⑬	22 火 「一誠」福島第一小学校の150年展 (~25日)⑩ 縄文ものづくり体験(勾玉)① 全国一斉「熟睡」ブラ寝たリウム⑩ 祝日のごみ収集⑭	23 水 📖⑩ 赤ちゃんタイム① ファミリーサポートセンター事業説明会⑩	24 木 📖⑩ 飼い犬のしつけ方教室⑩ 第40回市シルバーまつり⑩ 縄文体験(土偶輪投げ)① 環境保全ボランティア① こけし絵付け体験(~20日)⑫	25 金 ふくよみの日平和を祈る映画会① ふくよみの日本を借りようキャンペーン①⑬	26 土 📖⑩ 飼い犬のしつけ方教室⑩ 第40回市シルバーまつり⑩ 縄文体験(土偶輪投げ)① 環境保全ボランティア① こけし絵付け体験(~20日)⑫	27 日 📖⑬ 秋の収穫祭ふくしまのかわいい横丁⑩ 縄文ものづくり体験(勾玉)① こけしにまつわるまち歩きハイキング⑫ 2022あぶQウォークin福島市(上段) 福島ユナイテッドFCホームゲーム	28 月 「一誠」福島第一小学校の150年展 ⑩ 学校支援ボランティア研修会⑬	29 火 「一誠」福島第一小学校の150年展 (~25日)⑩ 縄文ものづくり体験(勾玉)① 全国一斉「熟睡」ブラ寝たリウム⑩ 祝日のごみ収集⑭	30 水 📖⑩ 飼い犬のしつけ方教室⑩ 第40回市シルバーまつり⑩ 縄文体験(土偶輪投げ)① 環境保全ボランティア① こけし絵付け体験(~20日)⑫

### 第48回福祉作品展 無料

障がいのある方や児童生徒、高齢者の絵画・書(習字)・手工芸などの作品を展示。受賞作品は、市ホームページで公開。

- と き / 12月2~4日 午前10時~午後4時 (4日は午後3時まで)
- と ころ / アオウゼ
- 問 / 障がい福祉課 ☎525-3748

### 【11月8日は「いい歯の日」】

歯や口腔の健康を保つことは、食事や会話を楽しむなど、豊かな人生を送るための基本となるものです。  
この機会に歯や口腔の健康について考えてみませんか?

表紙写真の説明

「ふくしま市政だより」は「マイ広報紙」、スマートフォンアプリ「カタログポケット」「マチイロ」でも無料でご覧になれます。

マイ広報紙

カタログ

マチイロ

※QRコードは(株)デンソーウェブの登録商標です。

ふくしま市政だより 877号  
令和4年11月1日発行

編集発行  
福島市政策調整部広聴広報課

〒960-8601 福島市五老内町3-1  
☎024(5)35(1)111(代)