ふくしま 市政だより

9
令和７年
2025年

仕事の合間のリフレッシュに！

健脚トレーニング！ けんトレ

柔軟性

□太もも裏側のストレッチ

どちらか
３０秒！
➡伸ばす部分

□太もも付け根と前側のストレッチ

どちらか
３０秒！

筋力

レベル1 椅子スクワット！
座った状態から、腰とひざを伸ばして立ち上がり、座る

１０×２セット！
慣れてきたら、回数、セットを増やそう！

レベル2 おしりスタンプ！
中腰から、椅子に「チョン」とおしりをつけて戻す！

まずは１０回！
慣れてきたら２０回！目標は３０回！

レベル3 ブルガリアンスクワット
片脚を椅子に乗せ、片脚でスクワット！

めざせ１０回！
慣れてきたらセットを増やしてみよう！

バランス

□片足かかと上げ

各レベル
１０回！
慣れてきたらレベルを上げていこう！

片足を上げた状態で、もう片方の足のかかとを上げましょう！

□閉眼片足立ち

目を閉じ
１０秒！
慣れてきたら秒数を増やそう！

椅子に片手を添えて、目を閉じ片足立ち！

特集　運動で健康寿命を延ばそう！

はじまります　国勢調査2025 ―― 4
財政公表　令和６年度決算 ―― 5
2029年度、福島駅前が生まれ変わります。 ―― 6
　～東口再開発の基本デザインなどが決まりました～
市長コラムWe Love♡ふくしま！
　第84回「東口再開発の基本設計」
お知らせワイド ―― 7
　ふくしまマスターズ大学講演会
　2025ふくしま環境フェスタ
　令和８年度　市立幼稚園・認定こども園（１号認定児）園児募集

実彩満浄 MI WAKU MAN SAI

福島市
FUKUSHIMA CITY

＼実践してみよう！／

健脚（けんきゃく）チェック・けんトレ

自分自身の身体をチェックする「**健脚チェック**」、すきま時間に手軽に取り組める「**健脚トレーニング“けんトレ”**」を作成しました！これは、信夫山の羽黒神社に奉納される大わらじが、「健脚」を祈願することにちなんで、足腰を丈夫に保ち、元気に過ごすことを目的とした取り組みです。

パンフレットはこちらから▶

解説動画はこちらから▶

健脚チェック

椅子座り立ちテスト

やりかた
椅子にすわり、両手を交差させましょう！
各レベルに挑戦してみましょう！

けんトレ

レベル1 椅子スクワット！

座った状態から、腰とひざを伸ばして立ち上がり、座る

10×2セット！
慣れてきたら、回数、セットを増やそう！

レベル2 おしりスタンプ！

中腰から、椅子に「チョン」とおしりをつけて戻す！

ますは10回！慣れてきたら20回！目標は30回！

レベル3 ブルガリアンスクワット

片脚を椅子に乗せ、片脚でスクワット！

めざせ10回！慣れてきたらセットを増やしてみよう！

監修：福島大学　安田俊広教授、　ふくしまスポーツプロモーション

「健脚チェック・けんトレ」では、健康づくりに必要な「**筋力**」、手軽に取り組める「**柔軟性**」、転倒予防に必要な「**バランス能力**」の３つを採用しています。
ここでは、最重要の「**筋力**」について紹介します！

▲福島大学　安田俊広（やすだとしひろ）教授

＼Point／

立ちあがるときや座るときは、上体を軽く前傾させてからのほうが安定します。

膝とつま先の向きはそろえるようにしましょう。

⚠ 注意

片脚で立つときは、ふらつきや転倒に注意しましょう。

直立時に腰を反ったり、かかとに体重がのるとふらつきやすいので注意が必要です。

はじまっています！けんトレ！

「**道の駅ふくしま**」さん、「**株式会社クリーンテック**」さんで健脚チェック・けんトレ体験を行いました！
けんトレに取り組む市民がどんどん増えています！

道の駅ふくしま

株式会社クリーンテック

体験された方の声

- 自分にどんな体力が足りていないのかを確認することができた。どれも**簡単なトレーニング**だったので今後も取り組んでみたい。
- 腕や胸の筋トレはしているけど、脚はやっていなかった。**脚も筋トレしたい**と思う。

特集

＼９月は健康増進月間／

運動で健康寿命を延ばそう！

市では、「生涯にわたって安心して健康で暮らせるまち～みんなで創る健都ふくしま～」を基本理念とし、健康寿命の延伸を目指して、「ふくしまし健康づくりプラン2024」を策定、推進しています。
この機会に「運動」についての意識や行動を変え、生活習慣を見直してみませんか？

■問／保健所健康づくり推進課　☎597－8616

ふくしまし 健康づくりプラン 2024
詳しくはこちら▶

健康寿命とは…「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことで、平均寿命から自立した日常生活を送ることができない期間を差し引いた期間を指します。

運動習慣の現状

運動習慣のある人の割合（18歳以上）

男性　10人のうち3.5人　（目標　4人以上）
女性　10人のうち2.9人　（目標 3.5人以上）

運動習慣のある人は多くありません

出典「令和３年度　福島市民の健康と生活習慣調査」

運動のメリット

病気にかかるリスクや死亡リスクが下がる

- 狭心症・心筋梗塞
- 高血圧
- 糖尿病
- 骨粗しょう症
- 認知症
- 肥満

その他の効果

- 仕事の効率化
- こころの健康の向上
- 記憶力の向上
- 睡眠の質の向上

日常生活に　“ちょい足し”　運動

日々の生活の中で、**ちょっとずつ、ちょっとずつでも**体を動かしましょう。

- ☑ 車の代わりに自転車を使う
- ☑ バス移動の際に、１停留所前で降りて歩く
- ☑ 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
- ☑ 目的地まで、あえて遠回りをして歩く

＼“ながら運動“　もオススメ！／

料理をしながら　▶　かかとを上げ下げする
信号待ちしながら　▶　つま先立ちする
テレビを見ながら　▶　ストレッチをする

＼Point／

無理のない範囲で、自分にあった運動を楽しみながら、毎日少しずつでも続けていきましょう

健康づくり推進課では、町内会や事業所から依頼を受けて、健康づくりに関する出前講座や体験会の開催、市内で開催されるイベントへのブース出展などを行っています。ぜひご相談ください！

はじまります

国勢調査2025

～日本に住む“すべての人と世帯”が対象です～

5年に1度、10月1日を期日として実施される国勢調査。

調査結果は、大正9年の第1回調査から105年、私たちの社会や暮らしを支える重要な情報基盤となっています。本格的な人口減少社会が到来する中、ますます重要性が増している調査に、ぜひご協力をお願いします。

■問／福島市国勢調査実施本部（政策調整課）　☎563－7286

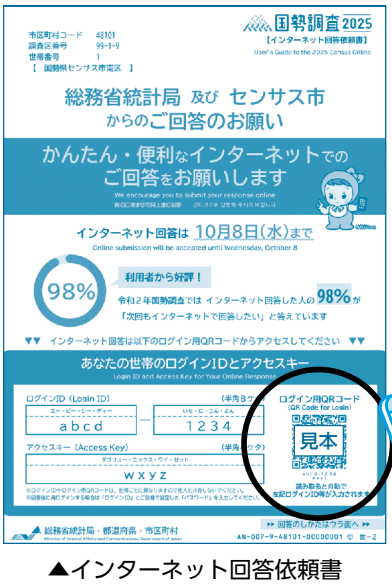
▲詳しくは市HPから

＼前回調査で大好評！／『インターネット回答』をご利用ください！

令和2年度の調査では、インターネット回答をした人の**98%**が**「次回も利用したい」**と答えています。

今回の調査では、さらに簡単にログインできるようになりました。ぜひご利用ください。

令和7年度調査から　スマホで簡単ログイン！



▲インターネット回答依頼書

スマートフォンをお持ちの方は、配布された『インターネット回答依頼書』の「ログイン用QRコード」を読み込むだけで、ログインIDなどが自動で入力されます。

かんたん・便利なインターネット回答がオススメ！

他にもメリットたくさん！

- 24時間いつでも回答できます。
- 画面の案内にそって楽々回答。
- 5～10分ほどで回答ができます。

調査の流れ

調査書類配布　▸▸ 9月中旬から

調査員が担当の調査区を巡回します。世帯を訪問し、居住状況を確認後、調査書類を配布します。不在の場合は、郵便受けなどに入れてお渡しします。

回答期間　▸▸ 10月8日㈬まで

インターネット（推奨）または郵送によりご回答をお願いします。

※調査員への提出は要問い合わせ。

【回答開始時期が異なります】

- インターネット回答：**9月20日㈯から**
- 郵送回答：**10月1日㈬から**

『インターネット回答』の“体験”ができます

～スマホで簡単！国勢調査回答体験イベント～

インターネット回答の体験ができるほか、調査の概要やスケジュールについて知ることができます。

ぜひご参加ください。

日時／9月7日㈰　午前10時～午後5時

場所／福島駅前広場（東口）

問／福島県統計課　☎572－3950

財政公表

令和６年度決算

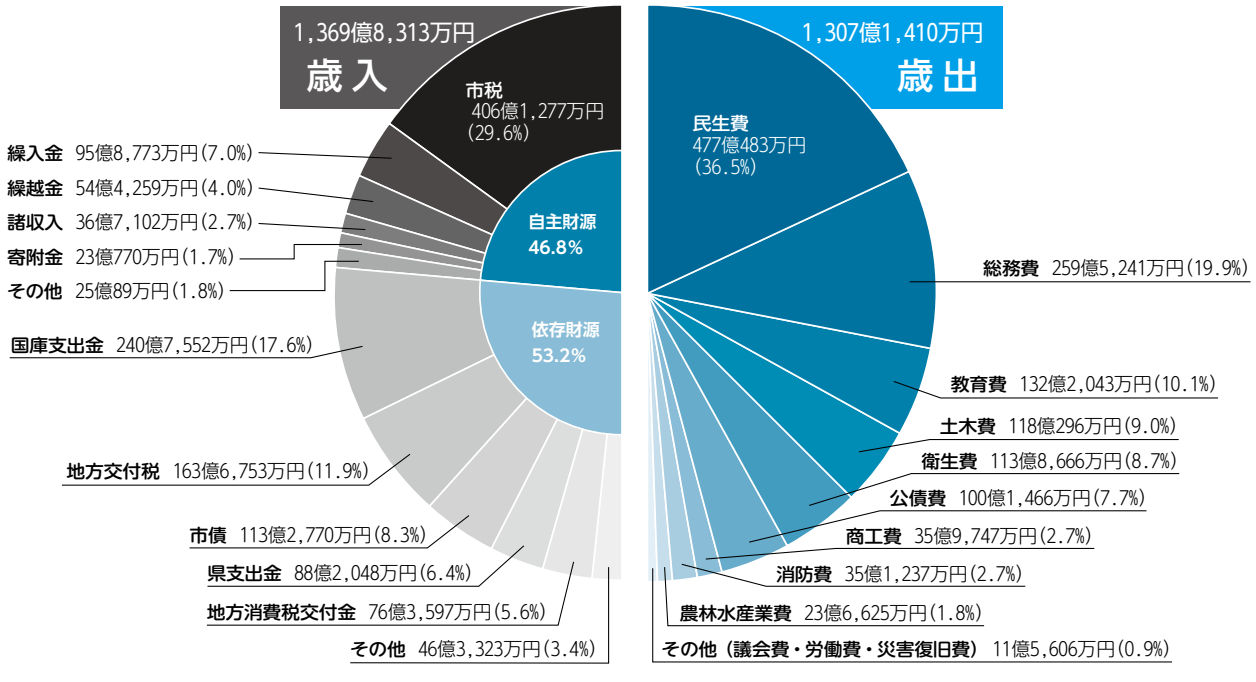
主な事業などは市ホームページをご覧ください。▶

令和６年度は、４年目となった第６次総合計画に基づき、市民生活や地域経済の上向きの流れの定着・強化を進め、beyond（ビヨンド）コロナの新しいステージに向けて、８つのプロジェクトを柱に各施策に取り組みました。

■問／財政課　☎525−3704

一般会計歳入総額	1,369億8,313万円
一般会計歳出総額	1,307億1,410万円
実質収支額	48億3,904万円※

※歳入と歳出の差し引き62億6,902万円から、令和７年度に繰り越す事業の財源14億2,998万円を差し引いた額が、実質収支額になります。
※端数処理の都合により差引が合わない場合があります。



会計区分		歳　入	歳　出
特別会計	国民健康保険事業	239億6,401万円	227億8,266万円
	飯坂町財産区	2億2,443万円	1億8,525万円
	公設地方卸売市場事業	2億8,488万円	2億4,574万円
	土地区画整理事業	32億3,819万円	32億3,335万円
	介護保険事業	285億6,034万円	280億7,040万円
	庁舎整備基金運用	10億　100万円	10億　100万円
	後期高齢者医療事業	43億7,714万円	43億6,561万円
	青木財産区	1,379万円	91万円
	工業団地整備事業	6億4,885万円	6億1,665万円
	母子父子寡婦福祉資金貸付事業	2,645万円	1,578万円
	計	623億3,908万円	605億1,735万円

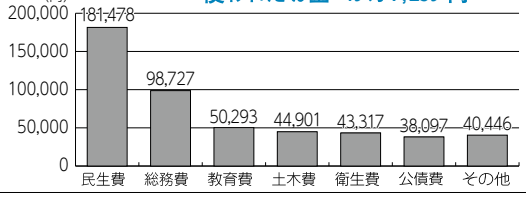
会計区分		収益的収入	収益的支出
公営企業会計	水道事業	76億1,361万円	70億4,182万円
		資本的収入	資本的支出
		12億2,325万円	40億5,009万円
	下水道事業	収益的収入	収益的支出
		75億2,729万円	67億6,877万円
		資本的収入	資本的支出
		24億8,122万円	53億1,391万円
	農業集落排水事業	収益的収入	収益的支出
		1億3,831万円	1億3,776万円
		資本的収入	資本的支出
		8,848万円	1億3,854万円

一般会計を市民1人当たりで見ると？

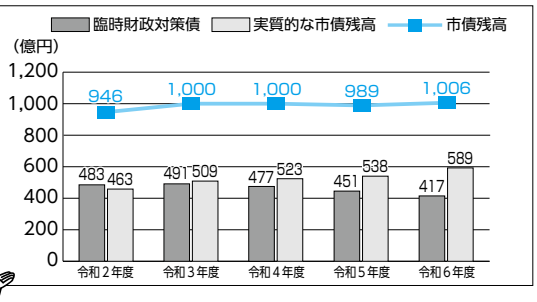
人口26万2,869人（令和７年３月31日現在）

負担した市税　15万4,498円

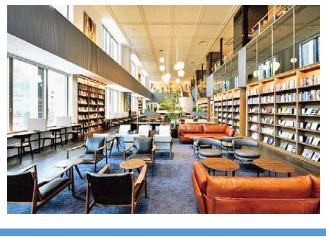
使われたお金　49万7,259円



市債残高の推移



2029年度、福島駅前が生まれ変わります。
～東口再開発の基本デザインなどが決まりました～



≪民間エリア≫
県内初！シェアラウンジが出店！

民間エリアに関しては、再開発組合のホームページをご覧ください。

※それぞれの画像はイメージであり、変更となる可能性があります。

基本設計の内容、デザインの詳細など、再開発特設ページをご覧ください。

■問／市街地整備課　☎525－3763

10月号にて、施設の詳細をお知らせします。

We Love ふくしま！

第84回「東口再開発の基本設計」

今回は、今月号に掲載の東口再開発の基本設計についてお話しします。

基本設計に当たり、市内外から人が集まる駅前の顔らしい施設にすること、催し物などの主催者・利用者に選ばれる施設にすること、市民等の意見を取り入れながら、コストを抑制するということに特に腐心しました。

珍しい雁行型のフレキシブルホールの上に屋上広場が連なる外観や民間エリアの外装は、斬新でシンボル性が高いデザインになったと思います。ホールと民間エリアの間には、相互の雰囲気を感じられる吹き抜けの空間を設け、多くの利用者が通るその空間に「花のまち福島」を感じる工夫を施します。ホールや大屋根の下、屋上広場にも木材や花を多く活用して、自然豊かな「花のまち」をアピールします。

ホールには、多様なサイズのホールや会議室、自由に配置できる観覧席やステージ、思い通りの音がつくれる構造、ホール内への車両の直接乗入れ、照明・音響機器の自由な設置を可能とするグリッドバトンなど、主催者・利用者目線で使いやすいものにしました。

また、雁行型ホールの向きを変え、駅前側に開放的な空間を設けるなど、街なかとより一体的な利用ができるよう工夫しています。

まちなかリビングは、1階は客間、2階は居間、3階はこども部屋のイメージで仕立て、屋上広場と合わせて、市民等が気軽に利用できるようにしました。さらに大わらじ展示を盛り込むなど、市民等の意見をできる限り反映しています。

一方、民間エリアでは、U-NEXT系の会社が動画も活用した体験型のフードホールを運営するのに引き続き、カルチュア・コンビニエンス・クラブ㈱が県内初のシェアラウンジを出店することになりました。新しい文化・娯楽の先端をゆく両社が進出してくれることになり、ワクワクしています。

このような方向性で、「にぎわい・文化・つながりが生まれる」12のシーン（R6・6の見直し方針参照）を実現するとともに、子育て世代から要望が強い子どもの拠点的遊び場は、こむこむ館の全面リニューアルで対応します。日常的な市民活動の拠点・市民センターなど街なか施設との連携を図り、民間投資を促しながら、まちなか再生を進めていきたいと思います。

今後も、精力的にコスト抑制に努めつつ、年内には全体の概算工事費を算出のうえ、実施設計を進め、令和11年度中の供用開始を目指します。

福島市長　木幡　浩

ふくしまマスターズ大学講演会
人生いきいき明日を創る学びの心 ～ともに歩む明日への力～

無料

新たな学びや視野を広げる機会に、よりいきいきと充実した人生を送るための講演を聴いてみませんか？
どなたでも参加できますので、ぜひお申し込みください。

■問／中央学習センター ☎534－6631

■とき／9月18日㈭ 午後2時～3時30分（開場：午後1時）

■ところ／キョウワグループ・テルサホール

■定員／480人（先着順）

■講師／加藤登紀子（かとうときこ）さん（歌手）

■対象者／市内在住の方

■申し込み方法／9月3～14日に、市民センターまたは各学習センターで入場整理券を先着で配布（1人1枚）

■その他
・手話通訳あり（要予約）
・駐車場に限りがありますので、公共交通機関をご利用ください。
・昭和34年4月2日～昭和35年4月1日生まれの方には、優先案内状を郵送しています。

▲加藤登紀子さん

▲詳しくはこちら

2025 ふくしま環境フェスタ

無料

地球温暖化や再生可能エネルギーなどを分かりやすく学び体験できるイベントです。ステージイベントや体験コーナー、抽選会など全て参加無料！
皆さんのご来場をお待ちしています。

■問／環境政策課 ☎525－3742

■とき／10月5日㈰ 午前10時～午後3時（荒天中止）

■ところ／まちなか広場

■出演／気象予報士くぼてんき さん

■内容
❶瀬上小学校児童による環境学習の実践発表
❷くぼてんきさんによるステージイベント
❸自転車による発電実験
❹間伐材（かんばつざい）やガラス管を使った工作などの体験教室
❺クイズラリーとお楽しみ抽選会
❻電気自動車、水素燃料電池自動車などの展示
❼再生家具類の即売会
❽再生自転車の抽選販売

■注意事項
まちなか広場には駐車場がありません。パークアンドライドや公共交通機関をご利用ください。

▲くぼてんき さん

▲詳しくはこちら

▲パークアンドライドについて詳しくはこちら

ふくしま市政出前講座
「電子図書館を使ってみよう」

市民の皆さんや企業などが主催する集会や会合に市の職員がお伺いし、市が取り組む事業や各種制度など、市政に関する情報を分かりやすくお伝えします！
電子図書館の使い方を体験してみませんか。

■問／市立図書館 ☎531－6551
広聴広報課 ☎525－3710

■とき／原則、火曜日を除く平日の午前9時～午後5時

■ところ／会場は市内に限ります。会場は申込者が確保してください。

■対象／市内に在住または通勤・通学するおおむね10人以上で構成された団体やグループ、市内に事業所がある企業、学校など

■申し込み方法／オンライン申請か、申込書に必要事項を記入の上、広聴広報課へ郵送または持参で。
各支所・学習センター経由での申し込みも可能です。

■申し込み期限／開催希望日の1カ月前まで

■その他／ふくしま市政出前講座は全105講座あります。詳しくは、出前講座一覧表をご覧ください。

▲出前講座一覧表

▲詳しくはこちら

ふくしま街なか賑わいカレンダー（イベントカレンダー）
街なかで開催されるイベント情報を発信しています。お出かけの際にぜひご活用ください。
●問／にぎわい商業課 ☎525－3720

10/26㈰ 子育て講演会

無料

保育歴50年以上の経験をもとに、執筆、絵本作りとさまざまなこどもの分野で活動し、講演会やテレビのコメンテーターとしても活躍する柴田愛子（しばたあいこ）さんによる講演会を開催します。

■問／こども政策課 ☎525－3767

■とき／10月26日㈰ 午後1時30分～

■ところ／キョウワグループ・テルサホール FTホール

■演題・内容
「幸せ子育て～ありのままを受け止めて～」
こども自身の育つ力を信じ、ありのままのこどもを受け止めて〝自分流子育て〟について考えることができる講演会です。

■講師／りんごの木代表 柴田愛子さん

■対象／子育て中の保護者の方、子育てに関心のある方

■定員／300人（先着順）

■申し込み方法／10月22日㈬までにオンライン申請で
※託児あり。（要予約）
※パークアンドライドや公共交通機関をご利用ください。

▲柴田愛子さん

▲オンライン申請

令和8年度 市立幼稚園・認定こども園（1号認定児）園児募集

※1号認定児：認定こども園の幼稚園機能のみ利用する園児。

■問／幼保支援課 ☎572－3122

■募集要項・願書
9月1日㈪から、各市立幼稚園・認定こども園、各支所、幼保支援課窓口で配布します。
市ホームページからもダウンロードできます。

■1次募集期間／10月14～20日（土・日曜日を除く）

■2次募集期間／11月4・5日

■申込先／入園を希望する園（1園のみ）

■対象／市に住民登録している3～5歳児
3歳児：令和4年4月2日～令和5年4月1日生まれ
4歳児：令和3年4月2日～令和4年4月1日生まれ
5歳児：令和2年4月2日～令和3年4月1日生まれ
※3歳児は認定こども園のみ募集します。
※福島市に転入予定の方は、転入後に入園願書を提出してください。各園の定員に空きがあれば、随時出願を受け付けます。
※原発避難者特例法に基づく指定市町村から避難している方も受け付けます。（3カ月以内に交付された世帯全員分の住民票を添付してください。）

全ての幼稚園・認定こども園で、夏・冬・春休みも預かり保育を実施しています。

詳しくはこちら▶

渡利幼稚園の民間移行について

渡利幼稚園は令和10年4月から私立認定こども園への移行を予定しています。
新園舎建設工事のため、令和8年度途中から仮園舎での運営となる場合があります。

■問／幼保企画課 ☎597-6726

（仮称）もりあい認定こども園 園児募集について

令和8年4月開園予定の（仮称）もりあい認定こども園（1号認定児）の園児募集人数などは、9月30日㈫に市ホームページで公表予定です。

■令和8年度園児募集予定人数

令和7年8月1日現在

園名	募集人数			郵便番号	住所	電話
	3歳児	4歳児	5歳児			
渡利幼稚園	－	30	21	960-8141	渡利字沖町128	522-2387
杉妻幼稚園	－	30	16	960-8154	伏拝字沢口18-1	546-7742
清水幼稚園	－	30	24	960-8254	南沢又字柳清水20-2	557-3675
笹谷幼稚園	－	30	26	960-0241	笹谷字上町18-1	557-1471
まつかわ幼稚園	－	30	27	960-1245	松川町浅川字陳場21	549-0557
ふくしま中央認定こども園	7	22	21	960-8116	春日町13-39（春日園舎）	534-3016
				960-8114	松浪町3-46（ふくしま東園舎）	534-7831
ひらの認定こども園	7	23	20	960-0231	飯坂町平野字西石堂43-1	542-1918
いいの認定こども園	7	9	11	960-1301	飯野町字経檀62-1	562-2135
（仮称）もりあい認定こども園	9月30日㈫公表（予定）			960-8055	野田町字八天29-1	－

※募集人数が変わる場合がありますので、各園にお問い合せください。

いざという時に備えて、福島市公式防災アプリを活用しましょう！
災害情報や避難情報をプッシュ通知でお知らせするほか、各種ハザードマップも確認できます。ぜひダウンロードしてご利用ください。●問／危機管理室 ☎525－3793

iOS端末の方 App Store
Android端末の方 Google Play Store

小学6年生～高校1年生女子の皆さんへ
子宮頸がん予防ワクチンを忘れずに

特に**高校1年生は今年度が無料で接種できる最後の機会**です。接種開始から完了までは約半年かかります。ご希望の方は早めに接種しましょう。

■問／感染症・疾病対策課 ☎597－6203

■**対象者**／小学6年生～高校1年生相当の女子で、HPVワクチン（子宮頸がん予防）の接種を完了していない方

■**接種方法**／登録医療機関（市HP参照）へ予約のうえ、❶～❸を接種時に持参
❶母子健康手帳 ❷マイナンバーカードや保険証など住所・氏名・生年月日が確認できるもの ❸予診票
※❶や❸がない場合の対応は、市HPでご確認ください。

子宮頸（けい）がんってどんな病気？

- ☑ 女性に特有のがん
- ☑ 毎年約１万人がかかり約3,000人が亡くなる
- ☑ 30代までにがんの治療で妊娠できなくなる方も年間約1,000人

ワクチンの効果や副反応など

- ☑ 子宮頸がんの原因の最大９割をワクチンで予防
- ☑ 重い副反応は接種１万人あたり２～５人ほど

ワクチンの安全性を定期的に確認しています

過去に、接種後にさまざまな症状が出たとして、接種を積極的には勧めていない時期がありました。しかし、国では専門家会議で安全性を定期的に確認しており、症状の多くはワクチンが原因である証拠がないことなどが明らかになっています。

ふくしまデジタルイノベーション
アワードへのエントリーを募集

ふくしま digital innovation AWARD 2025

デジタル技術やAIを活用したビジネス革新への取り組み、働き方改革や業務プロセスの効率化（BPR）、地域活性化のアイデア、業務効率化の提案、研究成果などの先進的な事例への取り組みを表彰します。

■問／デジタル推進課 ☎572－3943

■**応募方法**
10月31日㈮午後5時までにオンライン申請で

	募集内容	対　象
事業者部門	・デジタル化やAI活用の取り組み ・デジタルを活用した働き方改革 ・業務改善、業務プロセス効率化の取り組み　など	市内に本社、本店、支店、営業所などの事業拠点を有する企業や団体、個人事業主 ※本社などの本拠を市外に有する団体は、市内の支店、営業所など。
市民・学生部門	・デジタル技術、AIを活用した地域活性化のアイデアや実施したプロジェクト ・デジタルを活用した働き方改革や業務効率化の提案や研究成果　など	市民や学生（高専生、学部生、大学院生など）を代表者として構成された団体や個人 ※学生は市内、市外を問わない。

アンケートを実施します
市民の声を反映した森林ビジョンへ

市民の皆さまの森林に対する意識や森林の利用状況を把握し、森林ビジョンへと反映するため、アンケートを実施します。より良い森林ビジョン策定のため、ご協力をお願いします。

■問／農林整備課 ☎525－3729

■**回答方法**／インターネット
■**実施期間**／9月19日㈮まで

▲アンケートフォーム

森林ビジョンとは？

本市の面積の66％を占める森林を未来に向けてどのように守り、育て、生かしていくかを決める大切な計画です。

～森林ビジョン策定の流れ～

- STEP 1　現況整理
- STEP 2　アンケート実施
- STEP 3　課題抽出
- STEP 4　目標値・施策の検討
- STEP 5　森林ビジョン策定

臨時災害ラジオ放送
災害が発生した場合、市は、FMポコ（76.2MHz）を「臨時災害ラジオ放送局」として、避難所やライフラインなどに関する緊急情報をお知らせします。
●問／危機管理室☎525－3793

9月は認知症月間です
知ってほしい認知症のこと

最近、「新しい認知症観」という考え方が広がっています。

認知症になったら何もできなくなるのではなく、認知症になってからも「できること・やりたいこと」があり、地域で希望を持って自分らしく暮らし続けることができるという考え方です。

認知症の人も、そうでない人も、自分らしく安心して暮らせるまちを目指して、私たち一人ひとりが「ともに生きていく」という思いを持ち、認知症を自分のこととして考えてみませんか？

■問／長寿福祉課 TEL529―5064

考え方を転換！ 新しい認知症観

古い認知症観から	新しい認知症観へ
認知症の人は何もわからない	認知症の人もわかること、できることが豊富にある
認知症の人は自分の思いを表現することは難しい	認知症の人は思いを声にすることができる
自分は認知症にならない	認知症は誰もがなる可能性がある自分事として向き合い、備えることが大切
認知症の人は支援される一方になる	忘れてしまっても、工夫して生活することが大事

認知症情報冊子「もの忘れあんしんガイドブック」

認知症の方への接し方や地域の相談窓口などの情報を掲載。各支所や各地域包括支援センターなどで配布しています。ぜひ、ご利用ください。

▼詳しくはこちら

既存の太陽光・風力発電施設は届け出が必要です

既存の太陽光・風力発電施設は、条例に基づく「既存施設の届出」が必要です。

■問／環境政策課 TEL525―3742

■対象
令和7年3月31日以前に設置済み、または同日以前に設置工事に着手した太陽光および風力発電施設
※次の施設は対象外。
❶10kW（キロワット）未満の太陽光発電施設
❷建築物に設置される発電施設
❸工場立地法に基づく環境施設として設置された太陽光発電施設
判断が難しい場合は、お問い合わせください。

■必要書類
①既存施設届（所定の様式あり）
②位置図
③区域図
④既存事業の概要を示した図面
⑤現況写真

■届け出方法
❶オンライン申請
❷郵送
❸環境政策課窓口

■届け出期限
9月30日㈫まで

▲詳しくはこちら

多様な働き方ができる職場づくりに取り組む企業を認証しました

女性活躍の推進や男性の育児家事促進、障がい者雇用などに取り組む企業を、ダイバーワークスタイル企業として8月5日㈫に認証し、市長から認証書と認証プレートを贈呈しました。

■問／産業雇用政策課 TEL515―7746

■ダイバーワークスタイルゴールド企業
❶㈱協和地質
❷シオヤユニテック㈱
❸㈱こんの
❹ミライズ㈱
❺㈱とうほうスマイル

認証企業の詳細は、市就職・企業情報発信サイトえふWORK（ワーク）から

▲えふWORK

▲（左から）❺、❸、❶、市長、❷、❹

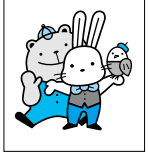
時とき　場会場　内内容　講講師　対対象　定定員　料料金　持持参物　申申し込み方法　問問い合わせ　TEL電話　FAXファクス　HP ホームページ

9月 お知らせ

記載の情報について詳しくは、各問い合わせ先にご確認いただくか、市HPをご覧ください。イベント情報や施設情報などは変更になる場合があります。

▲各課お問い合わせ一覧

催し



9月 郷土史料室出張展示「写真展 隈畔（わいはん）の思い出」 無料

時 9月2～11日午前10時～午後7時
場 街なか交流館
内 県庁裏阿武隈川左岸は大正時代から「隈畔」と呼ばれ、賑わっていました。今年は昭和100年、隈畔周辺の懐かしい風景や橋などの写真を展示します。
問 郷土史料室（土・日曜日、祝日は休館）TEL563－7858

9・10月 譲渡動物写真展開催

時 ❶9月9～21日 ❷9月25日～10月5日 ❸10月7～9日
場 ❶市民センター ❷福島トヨタクラウンアリーナ ❸イオン福島店
内 保健所から新しい飼い主の元で暮らす犬・猫の写真を展示
問 保健所衛生課TEL597－6409

9月 ユナフェス開催

時 9月20日(土)午後1時～
場 まちなか広場
内 こども向けにサッカーなどのスポーツ体験イベント、福島ユナイテッドFCアウェー戦のパブリックビューイング
問 スポーツ振興課 TEL525－3786

9月 第15回福島バスまつり 無料

時 9月27日(土)午前10時30分～午後2時（荒天中止）
場 駅前通り・駅前にぎわい広場
内 メロディーバスや水素バスなど珍しいバスの展示。お絵かきバス、大型遊具、キッチンカーなども集合
問 （公社）福島県バス協会 TEL546－1478

9月 第74回福島市発明くふう展作品展示

時 9月27日(土)午前10時30分～午後4時
場 コラッセふくしま
内 市内の小・中学生、高校生のアイデア作品・発明品が大集合！
問 企業振興課 TEL525－3721

9月 福島ユナイテッドFCホームタウンデー開催

時 9月28日(日)午後1時～
場 とうほう・みんなのスタジアム
内 「明治安田J1ウォーキング」も同時開催。みんなでJ2昇格を目指す福島ユナイテッドFCを応援しよう。
問 スポーツ振興課 TEL525－3786

10月 令和7年度福島市戦没者追悼式

時 10月1日(水)午前11時～午後0時30分
場 キョウワグループ・テルサホール
内 戦没者の霊を慰めるため、ご遺族を招待します。ご遺族以外の方も参列できます。戦後80年記念事業で広島に派遣された「中学生平和大使」による成果報告も行います。
申 電話で
問 共生社会推進課 TEL525－3760

各種スポーツ教室

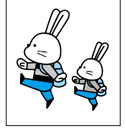
教室名	日時	場所	講師	対象・定員	受講料	申込期間	申し込み・問い合わせ
ジュニアダンス【全6回】	10月3・10・17・24日、11月7・14日 午後4時30分～5時30分	NCVふくしまアリーナ	波恵ダンス・カルチャーパーク	小学1～3年生 15人	4,000円	9月1～3日	申オンライン申請かファクス、または来館で ※電話受け付け不可。 問NCVふくしまアリーナ TEL503－0457 FAX535－4107 ＬＩＮＥのお友達登録をすると、各教室の申し込み月に案内が届きます。
ほぐし効かせて整えるヨガ【全6回】	10月7・14・21・28日、11月4・11日 午後7時～8時30分		ヨガインストラクター 深谷（ふかや） 恵（めぐみ） 先生	18歳以上 30人		9月8～10日	
親子モルック体験【全2回】	10月11・18日 午前10～11時	森合運動公園多目的広場	市スポーツ振興公社職員	4～6歳の未就学児、小学1～3年生と保護者 20組40人	1,000円		
お手軽パークゴルフ⑥【全1回】	10月27日(月) 午前9時～11時30分	NCVふくしまパークゴルフ場	PGアドバイザー	18歳以上 10人	500円（当日支払い）	9月22～24日	
ジュニア陸上教室（火曜コース）⑤【全5回】	10月28日、11月4・11・18・25日 午後6～7時	誠電社WINDY（ウインディ）スタジアム	(公財)日本スポーツ協会公認スポーツ指導者 菊田（きくた） 明博（あきひろ） 先生	小学1～4年生 30人	3,500円		
ジュニア陸上教室（木曜コース）⑤【全5回】	10月30日、11月6・13・20・27日 午後6～7時			小学1～4年生 30人			

※申込者多数の場合は抽選。申込受付終了日の翌日に抽選を行います。当選の発表は払込票の発送をもってかえさせていただきます。（返金はできません。）

福島市役所　〒960－8601 五老内町3－1　TEL535－1111(代)
保健福祉センター　〒960－8002 森合町10－1（福島中央郵便局西側）

時とき　場会場　内内容　講講師　対対象　定定員　料料金　持持参物　申申し込み方法　問問い合わせ　TEL電話　FAXファクス　HP ホームページ

施設だより



四季の里
TEL 593−0101
開館時間／午前9時～午後9時
休館日／9月2・9・16・24・30日

◉リボンリースづくり
10月4・5日午前10時30分～、午後1時30分～
内好きな色のリボンや造花などを組み合わせてオリジナルのリボンリースを作ります♡
定各回10人（先着順）
料2千円
申3日前までに電話で

こむこむ
TEL 524−3131
開館時間／午前9時30分～午後7時
休館日／9月2・9・16・24・30日

☆星と宇宙のじかん
～月の美術館へようこそ。～
9月6日～10月26日の土・日曜日、祝日午後4時30分～5時15分
内絵画に描かれた月と、そこに隠された物語を紹介します。この番組は、令和6年5月まで実施していた「スターリーアワー」と「もっと！星空のせかい」2つの要素を持ち合わせています。これまでよりブラッシュアップしてお届けします！
定105人（当日先着順）

☆お月見観望会 無料
10月6日㈪午後5時30分～7時（最終受け付け：午後6時30分）
内こむこむこども天文台で中秋の名月を眺めませんか？
※小学生以下は保護者同伴。
定50人（当日先着順、入替制）
※プラネタリウム番組案内などはこむこむHPをご覧ください。

◉こむこむドリームサポーター募集
内土・日曜日、祝日やこどもたちの長期休み期間を中心に、こどもたちの見守りやワークショップの企画・実施などを行う施設ボランティアを募集。年齢・性別不問。高校生・大学生も大歓迎です。
申電話で

A・O・Z（アオウゼ）
TEL 533−2344　FAX 533−2347
開館時間／午前9時～午後9時
受付時間／午後6時30分まで

◉映画雑誌『キネマ旬報』表紙展
9月3～28日
内今年で創刊106年を迎えた、日本で最も歴史の長い映画雑誌『キネマ旬報』。1950年代から2000年代初頭の主な表紙を紹介します。

◉みんなでフォークダンス！ 無料
9月13日㈯午前10時30分～正午
内世界の国々のフォークダンスを一緒に踊りましょう。

キョウワグループ・テルサホール
TEL 521−1500
開館時間／午前9時～午後10時
休館日／9月8日㈪

◉ママの英語絵本チャレンジ講座
9月14日㈰午前10～11時
内英語絵本『Potty』を読み聞かせ出来るようになる絵本講座。トイトレ中の家庭にお薦めの絵本です。
講バイリンガル絵本読み聞かせインストラクター小野仁恵（おのともえ）さん
対未就学児の母親
定2人（先着順）
料3500円
申オンライン申請で

◉おはなしはじまるよ
9月14日㈰午前11時～午後2時
内ふれあいサロンあがらんしょ主宰の永澤孝子（ながさわたかこ）さんによるパネルシアター、大型絵本読み聞かせ
対小学生以下

◉趣味の会で交流しよう！ 無料
9月21日㈰午前11時～午後3時
内❶ふくしま民話茶屋の会による昔話
❷糸柳会（しりゅうかい）による琴演奏
❸書道家紫雪（しせつ）先生に好きな文字を書いてもらえる「一文字アート」

◉聞きにこらんしょ昔話 無料
9月28日㈰午前11時～午後2時30分
内ふくしま民話茶屋の会による渡利地区の民話など

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

◉英語絵本『Potty』を読もう
9月17日㈬午前10時30分～11時30分
内英語絵本『Potty』を読み聞かせ出来るようになる絵本講座。トイトレ中の家庭にお薦めの絵本です。
講バイリンガル絵本読み聞かせインストラクター小野仁恵さん
対未就学児の母親
定2人（先着順）
料3500円
申オンライン申請で

ヘルシーランド
TEL 536−5600
開館時間／午前9時～午後8時
休館日／9月16日㈫

◉健康セミナー「栄養バランスと食習慣」
9月17日㈬午前10時30分～11時30分
内高血圧や生活習慣病の予防には、日々の「塩分コントロール」がカギ！身近な食品に含まれる塩分量や減塩のコツを、管理栄養士がお伝えします。
定20人（先着順）
料大浴場休憩室利用料一般300円、小中学生150円
申9月6～16日にオンライン申請か、電話または来館で

◉大人世代のメンテナンスヨガ
9月25日、10月2・9・16日
午前10時～11時30分
内普段あまり体を動かしていない方や体の不調・衰えを感じている方向けのヨガ
講ロータスヨガスタジオ　ラディカあかねさん
対介添えなしで起立できる18歳以上の方
定12人（先着順）
料4千円（4回分、大浴場集会施設利用料および保険料を含む）
持動きやすい服装、タオル、飲み物、ヨガマット
申9月6～16日にオンライン申請か、電話または来館で

古関裕而記念館
TEL 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。

◉古関メロディーを歌おう！
9月11日㈭午前10時30分～正午
出演／ハモンドオルガン伴奏者相原節子（あいはらせつこ）さん
定50人（当日先着順）
※歌詞集を貸し出します。

◉メゾソプラノとピアノの調べ～歌とピアノでめぐる世界の名曲と共に～
9月21日㈰午後2時～3時30分
出演／メゾソプラノ武部薫（たけべかおる）さん、ピアノ八巻和也（やまきかずや）さん
定80人（先着順）
申9月7日㈰午前9時から電話で

図書館コーナー　9月

共通 無料

■市立図書館　TEL 531−6551
※📖のマークは絵本の読み聞かせ。
午前9時30分～午後7時　※日曜日、15・23日は午後5時30分まで。
休館日／2・9・16・24・29・30日

内容	日時	対象・定員
ふくよみ本棚2025 シーズン2 内「ふくよみ本棚オーナー」が選んだおすすめ本の展示	8月24日～10月16日	
📖どようびのおはなし会	6・13・20・27日、10月4日 午後2時	対4歳～小学生と保護者 定各日10組（当日先着順）
ブックスタートお渡し会・ブックステップお渡し会 内絵本のプレゼントのほか、家庭での読み聞かせのアドバイスや絵本の読み聞かせなど	11・14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	対ブックスタート（0～2歳）、ブックステップ（3～4歳） 定各7組（先着順） 申オンライン申請・電話・来館（要事前予約）
赤ちゃんタイム 内乳幼児連れでも気兼ねなく図書館を利用できる時間	18日㈭ 午前9時30分～正午	
📖おひざにだっこのおはなし会	18日㈭ 午前10時30分	対3歳以下と保護者 定10組（当日先着順）
ふくよみの日 貸出2倍デー 内貸出冊数が通常10冊のところ20冊になります。 場市立図書館本館・分館・学習センター図書室	25日㈭	
おとなのためのおはなし会 内図書ボランティアの会によるおはなし会です。	25日㈭ 午前11時～正午	定10人（当日先着順）

■西口ライブラリー（コラッセふくしま内）　TEL 525−4023
午前9時30分～午後7時　※日曜日、15・23日は午後6時まで。
休館日／2・9・16・24・29・30日

内容	日時	対象・定員
朗読会 ～ことのはの時間（とき）～	18日㈭ 午後2時30分 (40分程度)	定15人（当日先着順）

■子どもライブラリー（こむこむ内）　TEL 526−4200
午前9時30分～午後7時
休館日／2・9・16・24・30日

内容	日時	対象・定員
📖おひざにだっこのおはなし会	4・21日、10月2日 午前11時	対3歳以下と保護者 定各日7組14人（当日先着順）
📖にちようびのおはなし会	7・14日、10月5日 午後2時45分	対4歳～小学生と保護者 定各日5組10人（当日先着順）
📖ふくよみの日 本を借りようキャンペーン 内本を借りた小学生には、おすすめ本の紹介メモを配布。	25日㈭	対小学生以下
📖おはなし会プチ	28日㈰ 午後2時45分	対4歳～小学生と保護者 定5組（当日先着順）

土湯温泉観光交流センター 湯遊舞台（ゆゆぶたい）
TEL 572−5503
開館時間／午前9時～午後6時

◉土湯こけしの絵付け体験
時9月6・13・20・27日午前9時～午後6時（最終受け付け：午後5時）
内手回しろくろを使った土湯こけしの絵付け体験。（所要時間60分程度。）
※受け付け時に「市政だよりを見た」とお伝えください。
※5人以上の場合要予約。
料1本770円（通常1100円）
申電話で（当日受け付け可）

小鳥の森
TEL 531−8411
開館時間／午前8時30分～午後5時
休館日／9月1・8・16・22・29日

◉森の宝ものの探し 無料
時9月2～30日
内見つけた宝ものを写真に撮ってレンジャーに見せたら、オリジナル缶バッジをプレゼント。

◉バッタとあそぼう 無料
時9月13日㈯午前10時～11時30分
内お子さんの初めての自然体験に、バッタとりをしませんか。
対2～5歳児と保護者
定5組（先着順）
持長袖、長ズボン
申電話で

◉外来種駆除
時9月27日㈯午前10時～正午
内外来種を学び、駆除活動を行います。
対小学生以上
定5人（先着順）
持軍手、長靴
申電話で

旧堀切邸
TEL 542−8188
開館時間／午前9時～午後9時
休館日／9月5日㈮

◉書道なんでも相談所 無料
時9月9・10・23・24日午前10時～正午、午後1～3時
対18歳以上
持書道用具一式

◉飯坂町歴史文化の写真展示会 無料
時9月18～23日午前9時～午後4時
※9月18日㈭：午前11時から
9月23日㈷：正午まで

◉いいざかレクウオーク～なんだ坂・こんな坂編②～
時9月17日㈬午前9時30分～11時30分
内飯坂に点在する坂の歴史や名前の由来を解説しながら散策します。
講ふくしま歩こう会
対医師に運動を制限されていない方
定15人（先着順）
料500円（保険代・資料代・水代含む）
持歩きやすい服装・飲み物・タオル・帽子など
申9月1日㈪から電話で

◉旧堀切邸歴史学習会 無料
時9月21日㈰午後1時30分～3時
定30人（当日先着順）

民家園
TEL 593−5249
8月7日現在、臨時閉園しています。9月の行事予定については、HPを確認してください。

ふくよみの本棚　内9月1日は防災の日です。地震、台風、洪水などの災害と、その備えに関する本を展示します。ぜひこの機会に新しい情報を取り入れ、防災意識を高めましょう。（～9月28日まで）。　問市立図書館　TEL 531−6551

時とき　場会場　内内容　講講師　対対象　定定員　料料金　持持参物　申申し込み方法　問問い合わせ　TEL電話　FAXファクス　HP ホームページ

じょーもぴあ宮畑

TEL573−0015　FAX573−0016
✉jomopia-miyahata@tz04.plala.or.jp
開館時間／午前9時～午後5時
休館日／9月2・9・16・24・30日

◉縄文体験、縄文ものづくり体験

▲弓矢体験

▲内容や日時などはこちら

◉宮畑講演会　第1回「縄文集落の多様性を考える～海の暮らしと山の暮らし～」　無料
時10月4日(土)午後1時30分～3時30分
内縄文時代の暮らしの多様性を地域や立地による生業の違いなどから考えます。
講いわき市考古資料館 館長 木幡成雄(こわたなりお)さん、南相馬市教育委員会文化課長 川田強(かわたつよし)さん
定80人（先着順）
申9月1日(月)午前9時からメールか電話で

水林自然林管理事務所

TEL593−2954
開館時間／午前8時30分～午後5時
〒960−2156
荒井字地蔵原乙1−5

◉開園50周年記念
水林自然林フォトコンテスト作品募集
内水林の自然や風景など、好きなもの・伝えたいものを撮影した作品によるフォトコンテスト
申10月20日(月)（必着）までに、管理事務所に備え付けの応募用紙（市HPからも取得可）に必要事項を記入の上、持参か郵送で

パルセいいざか

TEL542−2121

◉one step space
時9月20・21日午前10時～午後4時
内県内外からキッチンカー・雑貨・ハンドメイドなど、約100店舗が出店
※臨時駐車場あり（シャトルバス無料）。
料中学生以上200円

花の写真館

TEL563−4990
開館時間／午前9時～午後4時30分（最終入館：午後4時）

◉「東京写真月間2025」巡回展　無料
時9月13～23日
内「写真の日」記念写真展2025の上位入賞、福島県近郊在住者の入賞・入選作品、モンゴルの写真家による壮大なモンゴルの作品を展示

◉小池友美(こいけともみ) 写真展 光のかけら～美術館で楽しむ、ねこと心の旅～　無料
時9月13～23日
内本市出身で、福島と東京をフィールドに撮影を続ける小池友美さんの写真展。映し出される自然や猫たちとともに、リラックスしながら新しい自分と出会えるような映像空間

サンライフ福島

TEL553−5529
開館時間／午前9時～午後9時

◉ルーシーダットン「タイ式ヨガ」
時10月11・19・26日、11月1・8・15日午後2時～3時30分
定15人（応募者多数の場合は抽選）
料2700円
申オンライン申請か電話で

◉第2回 県北地区オープンラージボール卓球大会
時10月25日(土)午前9時
内午前：混合ダブルス（女性同士でも可）
午後：男子ダブルス・女子ダブルス
料1種目2千円
申9月25日(木)午後5時までに電話か来館で

講座

◉救命講習（AED取り扱い講習含む）　無料
時❶毎月第2日曜日❷毎月第3日曜日午前9～11時
内実技を中心とした心肺蘇生の方法、AEDの取り扱いなど。
対市内に在住または通勤・通学する方
定10人（先着順）
持実技ができる動きやすい服装
申電話で
場問❶飯坂消防署TEL542−2986
❷福島南消防署TEL547−3119

9月　はじめてのボランティア体験　無料

時9月6日(土)午前10時～11時30分
場市民活動サポートセンター
内ボランティアの基本を学び、実際に体験してみましょう。
講認定特定非営利活動法人ふくしまNPOネットワークセンター職員
対ボランティアに興味がある方、始めてみたい方
※経験者も可。
定5人程度（先着順）
申オンライン申請か電話で
場問市民活動サポートセンターTEL526−4533

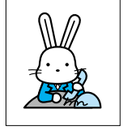
10月　第54回女性大学講座（全4回）

時❶10月7日❷10月14日❸10月21日❹10月28日午前10時～正午
場❶❷❸市民センター❹ふくしん夢の音楽堂
内❶健康講座～簡単体操でフレイル予防～❷ご存じですか？エネルギーミックス！❸体を内から整える秋の薬膳❹心に癒しと潤いを～ソプラノで輝く古関メロディ～
対女性
定20人（先着順）
料400円（資料代）
申9月4日(木)からオンライン申請か電話で
問生涯学習課TEL525−3783

10月　フィールドワーク「城下町を歩こう」　無料

時❶10月18日❷10月25日午前9時30分～正午
集合：県庁正面入口自転車置場前
内福島城があった県庁を起点に福島の歴史を学びます。
講ふれあいボランティア
対❶小学5・6年生、中学生（保護者の同伴可）❷一般
定各回20人（先着順）
持飲み物、帽子など
申9月18日(木)から電話で
問郷土史料室（土・日曜日、祝日休館）TEL563−7858

募集



子育てガイドブック　広告掲載事業者募集

募集期間／9月～10月（予定）
内官民連携事業として、㈱サイネックスと共同で発行する子育てガイドブックに広告を掲載する事業者（市外事業者も含む）を募集します。

アートストリート ふくしま2025「屋外スケッチ」　無料

時11月1・2日午前10時～午後3時
場内県立美術館正面道路で屋外スケッチをしませんか？
定各日50人（先着順）
持椅子やイーゼル、画材など
申9月1日～10月30日（必着）にオンライン申請か、各学習センターに備え付けの申込書に必要事項を記入の上、持参・郵送またはファクスで
問文化振興課TEL525−3785　FAX536−2128

市営墓地の使用者募集

募集区画数（使用者から返還された墓地・区画）／御山墓地10区画、岩谷墓地5区画、渡利墓地5区画、天王寺墓地3区画、新山霊園25区画
応募資格／市内に住所を有する方
※応募者多数の場合は抽選。抽選には優先順位あり。
申10月1～14日にオンライン申請か、申込書（市HPから取得可）を記入し、環境衛生課窓口で発行部数／3500部
配布対象／子育て中の保護者、妊産婦など
広告を依頼される方は㈱サイネックスTEL024−923−0198にお問い合わせください。
問こども政策課TEL525−3767

ふくよみ本棚　オーナー募集

募集期間／9月1日～10月1日
内図書館の特設スペースに自分の好きな本を並べて展示
定3人（先着順）
申電話か来館で
問市立図書館TEL531−6551

令和8年度入札参加資格審査　追加申請の受け付け

申込受付期間／11月4～28日
資格有効期間／令和8年4月1日～令和9年3月31日
申11月28日(金)までにオンライン申請で
申請の手引き・申請書類は10月上旬から市HPで取得可。契約検査課でも配布
問契約検査課TEL525−3705

チャレンジショップ　出店者募集

内チェンバおおまち1階にあるチャレンジショップでは、出店者を随時募集しています。
業種／小売・サービス業（飲食店不可）
出店期間／1年間（最大半年間延長可）
※その他にも要件があります。
対週4日以上、1日6時間以上営業できる18歳以上の創業意欲にあふれる方
問㈱福島まちづくりセンターTEL522−4841

暮らし

秋の農作業安全運動

時9月1日～10月31日
内秋は収穫作業などで農業用機械を使用する機会が増え、農作業事故が発生しやすい時期です。作業前に機械の点検・整備やほ場状態の確認などの事故防止対策を行い、安全な農作業を心がけましょう。
問農業振興課TEL525−7720

祝日のごみ収集

内9月15日(月)敬老の日、9月23日(火)秋分の日が収集日にあたっている地区の資源にできない燃やすごみ、リサイクルできる資源物・プラスチック製容器包装は収集します。
分別や収集日などの確認は無料アプリ「さんあーる」が便利です。
問ごみ政策課TEL525−3744

広告の内容に関する一切の責任は広告主に帰属します。また、内容については市が推奨するものではありません。
広告を依頼される方は、㈱ウィット　TEL072−668−3275（代表）にお問い合わせください。

ごみ排出量（速報値）　内6月：7,974.34t（前年比+189.44t）　令和7年度累計：23,808.92t（前年比：−1,549.45t）
※集団資源回収分は除きます。　問ごみ政策課　TEL525−3744

時とき　場会場　内内容　講講師　対対象　定定員　料料金　持持参物　申申し込み方法　問問い合わせ　TEL電話　FAXファクス　HP ホームページ

秋の全国交通安全運動

時 9月21～30日
内 これから秋を迎え、日没時間が早まります。夕暮れ時や夜間の外出時には反射材を有効に活用し、自転車や自動車の運転者は早めのライト点灯をお願いします。
問 生活課TEL525－3787

福島市長選挙・福島市議会議員補欠選挙 立候補予定者説明会

時 9月26日㈮午後1時30分
場 市民センター
対 市長選挙、市議会議員補欠選挙の立候補予定者とその関係者
問 選挙管理委員会事務局TEL525－3777

毒キノコによる食中毒に注意！

内 毒キノコによる食中毒で死者が発生しています。確実に食用だと判断できない野生キノコは、絶対に「採らない」「食べない」「売らない」「人にあげない」の4原則を守りましょう。人からもらったものでも安全かどうか不安を感じたら、食べるのは避けましょう。
問 保健所衛生課TEL597－6358

令和7年産 米の放射性物質検査

内 検査の結果で基準値超過がなければ「市内一斉に出荷自粛解除」となります。検査結果が出るまでは、有償・無償を問わず出荷・販売・譲渡は控えてください。
出荷自粛解除日は、市公式LINEやHPで確認するか、市や集荷業者へお問い合わせください。
問 農業振興課TEL525－7720

詐欺電話の対策に！ 電話機などの購入費を助成します

内 なりすまし詐欺や、悪質な電話勧誘によるトラブルを防ぐ機能付きの電話機などの購入費用の2分の1（上限5千円）を補助します。
対 次の全てにあてはまる方
❶本市に住民登録がある
❷65歳以上、またはその世帯員
❸市税などの滞納がない
❹悪質電話撃退装置の貸与を受けていない
申 購入前に、オンライン申請か電話で
※予算額に達し次第受け付けを終了。
問 消費生活センターTEL525－3774

国保・年金

「国民健康保険医療費のお知らせ」の送付

内 9月末に5・6月診療分をはがきで発送します。
※国民健康保険に加入している方の医療費のお知らせは、7年度から年5回に変更しました。令和8年度からは、年1回（令和7年11月から令和8年10月診療分）発送予定です。
問 国保年金課TEL525－3773

国民年金保険料 妊娠中・出産後は免除されます

内 国民年金第1号被保険者の方は、産前産後期間の保険料免除の対象です。単胎の場合は、出産予定日または出産日の前月から4カ月間、多胎の場合は、3カ月前から6カ月間です。この期間は老齢基礎年金の受給額に反映されます。届出は、予定日の6カ月前から可能です。
対 出産日が平成31年2月1日以降の方
持 ❶マイナンバーの分かるもの、または年金手帳・基礎年金番号通知書
❷本人確認書類（運転免許証など）
❸出産予定日で申請する方は母子健康手帳（代理人申請の場合は委任状）
申 国保年金課または各支所・出張所窓口、オンライン申請で
問 国保年金課TEL525－3738
東北福島年金事務所TEL535－0141（音声案内）

税

国民健康保険税第3期納期限は9月30日㈫

内 市税などの納付には口座振替がおすすめです。また、地方税統一QRコード（eL-QR）が印字されている納付書は、スマホ決済やクレジットカード決済などで納付できます。
問 納税課TEL525－3717

福祉

9月は「自殺予防週間」、「県自殺対策強化月間」

内 9月10～16日は「自殺予防週間」です。福島県では3月と9月を「自殺対策強化月間」とし、「誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現」を目指しています。相談窓口など、詳しくは市HPをご覧ください。
問 障がい福祉課TEL525－3746

認知症サポーター養成講座 無料

時 9月26日㈮午後1時30分～3時
内 ❶認知症とは何か
❷認知症の症状と支援の仕方
❸認知症の診断・治療・予防
❹認知症サポーターのできること
受講者には「オレンジリング」を贈呈。
定 20人（先着順）
申 日本赤十字社福島県支部のHPから
場 問 日本赤十字社福島県支部TEL545－7996

リフレッシュ見学会

時 10月10日㈮午前9時～午後4時45分
場 東日本大震災・原子力災害伝承館、浅野撚糸スーパーゼロミル、道の駅なみえ
内 心身リフレッシュの機会を提供し、原子力災害の複合災害の記録と教訓などを学び、福島の復興に向けた歩みに触れる。
対 障害者手帳などをお持ちの市内在住の方と付き添い（任意）の家族、友人など（1人まで）
定 25人（申込者多数の場合抽選）
料 2千円（飲食代など）
申 9月1～8日に電話か、❶住所❷氏名❸生年月日❹電話番号❺障害種別を明記の上、ファクスで
問 腰の浜会館（火・日曜日を除く午前9時～午後5時）
TEL533－5261 FAX533－5262

点字講習会基礎課程

時 10月29日～令和8年1月21日の毎週水曜日（12月31日を除く）午後1時30分～3時30分
内 1冊の本を点訳できる技術を習得し、点訳ボランティアの養成をします。
講 特定非営利活動法人にじの会
対 市内在住で腰の浜会館の点字入門講習会を修了した方、または同程度の方（点字を見て読める方）
定 15人（先着順）
料 500円
申 10月22日㈬までに電話か、❶住所❷氏名❸生年月日❹電話番号を明記の上ファクスで
場 腰の浜会館（火・日曜日を除く午前9時～午後5時）
TEL533－5261 FAX533－5262

子育て

ファミリーサポートセンター事業説明会 無料

時 9月9日㈫午前10時
場 市民センター
内 ❶子育ての援助を受けたい方と行いたい方の募集
❷病児病後児預かり事業の説明会
※託児あり（要予約）。
申 電話で
問 ファミリーサポートセンターTEL525－3767

9月の各種相談 無料

相談内容	相談・予約・問
法律（弁護士）要予約 ※年度内1人1回。	市民相談室TEL535－2121 予約受け付け／毎週月～金曜日 午前9時30分～正午、午後1時～4時45分
市政・一般（生活課相談員）※予約不要。	
登記（司法書士）	県司法書士会福島支部TEL529－7331
土地家屋調査（土地家屋調査士）	県公共嘱託登記土地家屋調査士協会県北支所TEL531－0986
行政（行政相談委員、来所・電話・ファクスで）	相談／TEL・FAX521－8331 問／福島行政監視行政相談センターTEL534－1101
年金・労働（社会保険労務士）要予約 ※Zoomでも対応可。	県社会保険労務士会 TEL526－2270 FAX534－5432
法的トラブルに関する法制度・相談窓口の情報提供（電話・メールフォームで）	法テラスサポートダイヤルTEL0570－078374
法的トラブルの相談（借金・離婚・相続など）要予約 ※収入・資産が一定基準以下の方のみ無料。	法テラス福島TEL0570－078370
交通事故	県政相談コーナーTEL521－4281
消費生活（生活課消費生活相談員）	消費生活センターTEL522－5999
多重債務110番（生活課消費生活相談員）	消費生活センターTEL522－7867
社会福祉士による成年後見制度や権利擁護全般に関する相談（来所・電話・ファクス・メールで）	権利擁護センター TEL533－3341 FAX533－8879 ✉kenriyougo@f-shishakyo.or.jp
配偶者などからの暴力・夫婦間の問題など（女性相談支援員）	こども家庭課TEL525－3780
育児不安・児童虐待・家庭内での悩みなど	
労働困りごと相談窓口	県労働委員会事務局TEL521－7594
労働局総合労働相談コーナー（解雇、労働条件、いじめ・嫌がらせ、セクハラ・マタハラなど労働問題に関する相談）	総合労働相談コーナーTEL536－4600 TEL0800－800－4611（労働者フリーダイヤル）
職場のマタハラ、セクハラ、パワハラ、性差別、育児・介護休業など	福島労働局雇用環境・均等室 TEL536－4609
人権なんでも相談	みんなの人権110番TEL0570－003－110 子どもの人権110番TEL0120－007－110 女性の人権ホットラインTEL0570－070－810
外国人の生活相談	定住交流課（市国際交流協会事務局） TEL525－3739 FAX529－5220 ✉teijyuu@mail.city.fukushima.fukushima.jp
福島市多文化共生センター“Yuiverse”（さまざまな国籍の人々のための交流スペース）	
福島市で暮らす外国人のための生活ガイドブック“KORANSHO GUIDE”	

日時など詳しくは市HPをご覧ください▶　震災関連相談はこちら▶

9月のイベントカレンダー

毎月のイベント情報を市HP内「イベントカレンダー」に掲載しています。お出かけの際にご活用ください。

市では、点字市政だよりと音声市政だよりを発行している他、市のHPで声の市政だよりを聞くことができます。

時とき　場会場　内内容　講講師　対対象　定定員　料料金　持持参物　申申し込み方法　問問い合わせ　TEL電話　FAX ファクス　HP ホームページ

児童扶養手当の振込日

時9月11日㈭
問こども政策課TEL572－7103

親子ふれあい広場「第2回親子ふれあいからだあそび」 無料

時9月27日㈯午前10時
場東部体育館
内親子で楽しむリズム遊び、体操。パパの参加も大歓迎！
講ダンスファクトリーKマニフィック宗像沙枝（むなかたさえ）さん
対1歳6カ月～3歳くらいまでの幼児と保護者
定30組（先着順）
持体育館シューズ・フェイスタオル・飲み物
申9月11日㈭午前9時からオンライン申請で
問こども政策課TEL525－3767

妊娠期～子育て期の相談窓口「こども家庭センター・えがお」 無料

時月～金曜日（祝日を除く）午前8時30分～午後5時15分
場市役所3階
内妊産婦、子育て世帯、子どもを対象としてさまざまな相談に応じ、必要なサービスにつなぐなど、妊娠期から子育て期を安心して過ごせるよう切れ目のない支援を行います。専門スタッフが対応しますので、お気軽にご相談ください。
問妊娠・出産・子育てに関すること TEL525－7671
子ども・家庭に関すること TEL525－3780

こんにちは赤ちゃん訪問

内保健師・助産師によるえがお赤ちゃん訪問の後、生後4カ月頃に市長から委嘱を受けた「こんにちは赤ちゃん応援隊」が訪問し、地域の子育て情報などをお届けします。
※応援隊個人の電話から連絡します。
問保健所健康づくり推進課TEL572－3120

令和8年度小学校に入学するお子さんの保護者の皆さまへ

内**就学時健康診断**／9～10月に実施します。住所地の学校から通知を送付しますので、必ず受診してください。
入学通知書／住民基本台帳に登録された住所に基づいて、入学する学校を指定し令和8年1月末に郵送します。
障がいのあるお子さんの教育相談／教育研修課（総合教育センター TEL536－6500）に随時ご相談ください。
※住所異動した場合は、速やかに市民課または各支所・茂庭出張所に届け出てください。
問学校教育課TEL525－3782

健康

指定難病医療費受給者証 更新申請が必要です

更新申請期間／9月1日～12月26日
内更新申請案内が届いた方は、窓口か郵送で申請してください。早期の受給者証発行を希望する方は、9月中に手続きをお願いします。詳しくは、送付される案内で確認してください。
※期間中に手続きしない場合、受給資格を喪失します。
問保健所感染症・疾病対策課TEL573－4384

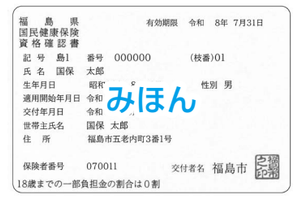
9月24～30日は「結核・呼吸器感染症予防週間」

内本市では、毎年20人程の結核患者が発生しており、75歳以上の方が半数以上を占めています。風邪症状が続く場合は早めに受診しましょう。65歳以上の方は、市民検診の「肺がん検診」が「結核健診」を兼ねています。年1回は胸部レントゲン検査を受け、予防・早期発見に努めましょう。
問保健所感染症・疾病対策課TEL572－3152

乳がんバス検診を実施 要予約

内10月～令和8年1月に県北地域の商業施設で計10回の乳がんバス検診を実施
対年度内40～69歳の女性
申受診券を用意の上、オンライン予約は9月1日㈪から、電話予約は9月10日㈬から
問保健所健康づくり推進課TEL525－7680

－マイナ保険証をお持ちでない方－ 新しい国民健康保険資格確認書の有効期限は令和8年7月31日です



▲10月1日から使用できる資格確認書の色は「薄緑色」です

◆70～74歳の方へ
病院、薬局などで資格確認書を利用する際は、高齢受給者証も一緒に提示してください。

◆有効期限の前に後期高齢者医療保険に該当する方へ
有効期限は75歳の誕生日の前日までです。

有効期限の切れた被保険者証などは個人情報が流出しないように適切に処分してください。国保年金課・各支所にも返却できます。

問国保年金課 TEL525－3735

乳幼児健康診査 無料

問こども家庭課 TEL525－7671

〈1カ月児健康診査・4カ月児健康診査・10カ月児健康診査〉
個別健診で実施しています。「すこやか手帳」をご覧になり、登録医療機関に予約の上、受診してください。
転入の方、診査票を紛失した方は、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。
※10カ月児健診の診査票の有効期間は、1歳の誕生日前日までです。
〈1歳6カ月児健康診査・3歳児健康診査〉
個別に通知を郵送しています。内容などをご確認の上、お越しください。
※日程、持ち物など、詳しくは通知をご覧ください。
※ブックスタート・ブックステップ事業については、市立図書館（TEL531－6551）へお問い合わせください。

放射線対策ニュースの発行

放射線対策ニュース9月号を配信します。
問広聴広報課
TEL525－3710

国・県などからのお知らせ

催し 陸上自衛隊福島駐屯地創立72周年記念行事

①**まちなかフェスタ**
時9月27日㈯午前10時～午後2時
場まちなか広場、吾妻通り
内市中パレード、装備品展示など
②**福島駐屯地一般開放**
時9月28日㈰午前9時～午後3時
場福島駐屯地
内観閲行進、訓練展示、体験搭乗など
※福島駅西口から無料シャトルバスを運行。
問福島駐屯地広報室
TEL593－1212（内線205）

募集 「ただいま、ふくしま。2025 in 東京」の開催

時10月4日㈯午後2～5時
場BASE Q（ベースキュー）（東京ミッドタウン日比谷）
定200人（先着順）
申オンライン申請で
問県ふくしまぐらし推進課
TEL521－8023

募集 介護送迎運転講習 無料

時10月9・10日午前9時45分～午後4時
場県青少年会館、福島自動車学校
対県内在住で60歳以上の方
定5人程度（選考）
申9月24日㈬まで
問市シルバー人材センター
TEL531－2511 FAX531－8274

募集 放課後児童クラブ補助者養成研修 無料

時10月15～17日午前10時～午後4時
場コラッセふくしま
対県内在住で60歳以上の方
定10人程度
申10月1日㈬まで
問市シルバー人材センター
TEL531－2511 FAX531－8274

暮らし 登記相談の時間変更

9月まで：毎月第1・3水曜日の午前10時～正午、午後1～3時
10月1日から：毎月第1・3水曜日の午前10時～正午
問県司法書士会福島支部
TEL529－7331

暮らし 「東京電力・福島第一原子力発電所の廃炉に関する対話」開催

時9月17日㈬午後6時～7時30分
場キョウワグループ・テルサホール
問原子力損害賠償・廃炉等支援機構TEL03－5545－7103

暮らし 不動産の相談会 無料

時10月4日㈯午前10時～午後3時
場コラッセふくしま
対県内在住の方
申9月19～26日に電話かメールで
問（公社）福島県不動産鑑定士協会TEL024－995－5570
✉fkantei3@air.ocn.ne.jp

暮らし 原発事故の賠償に納得できていない方へ 無料

時令和8年3月までの
奇数月：第1水曜午後4～8時
偶数月：第1土曜午後1～5時
内対面や電話などで弁護士などと話せる**夜間・土曜窓口**開設
申問原子力損害賠償紛争解決センターTEL024－941－0164（平日午前10時～午後4時）

福祉 認知症つどい・相談会 無料

時**毎月第2日曜日**午後1時30分～3時30分
場市民センター
問（公社）認知症の人と家族の会福島地区会TEL558－0575

健康 弁護士によるB型肝炎特措法相談会 無料

時**9月20日**㈯午後1時30分～4時（午後3時受け付け終了）
場キョウワグループ・テルサホール
対集団予防接種によるB型肝炎患者
申問全国B型肝炎訴訟新潟・福島・山形事務所
TEL025－223－1130

ふくしま市政だより911号
令和7年9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 TEL024(535)1111(代)

緊急休日当番医

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

※当番医が変更になる場合もあります。最新の情報など、詳しくは市ホームページをご確認ください。

月日	内科	内科	小児科	外科・整形外科
9月7日 日曜日	松川クリニック 松川町沼袋537－2055	さとう内科医院 豊田町523－4511	もり皮膚科小児科医院 大森545－3268	ふくしま心臓と血管のクリニック 御山563－3065
9月14日 日曜日	松川中央医院 松川町567－3355	ふれあいクリニックさくらみず 笹谷559－2664	夜間休日急病センター 上町525－7672	まゆみ整形外科クリニック 森合555－6261
9月15日 月曜日	みずの内科クリニック 新町526－4855	八子医院 桜木町534－4850	すやまキッズクリニック 宮下町573－0766	八子医院 桜木町534－4850
9月21日 日曜日	南福島クリニック 永井川546－4016	森合くにい内科 森合555－1881	とみたキッズクリニック 黒岩544－1777	ARCクリニックよしだ整形外科 早稲町522－0321
9月23日 火曜日	みやざき内科循環器科クリニック 八木田544－2622	三河台内科 野田町534－7832	とやのクリニック 鳥谷野544－1122	渡辺政行整形外科クリニック 北五老内町529－7655
9月28日 日曜日	天神橋クリニック 渡利528－1155	わたなべ内科 北沢又555－1171	夜間休日急病センター 上町525－7672	渡利整形外科 渡利528－1354
10月5日 日曜日	上松川診療所 北沢又558－1111	iひふ・大腸いがり弘之由美子クリニック 笹木野558－2323	ふくしま木もれ日クリニック 瀬上町563－1860	君島乳腺クリニック 松浪町528－8511

月日	皮膚科	眼科	耳鼻咽喉科
9月7日 日曜日	もり皮膚科小児科医院 大森545－3268	福島赤十字病院 八島町534－6101	福島赤十字病院 八島町534－6101
9月14日 日曜日		土屋眼科医院 北五老内町534－0151	くさの耳鼻咽喉科クリニック 天神町531－9333
9月21日 日曜日	伊藤皮フ科クリニック 伊達市岡前551－1121	南中央眼科クリニック 南中央536－3421	大原綜合病院 上町526－0300
9月28日 日曜日		しおや眼科 置賜町521－8710	西條耳鼻咽喉科医院 笹谷558－1344
10月5日 日曜日	iひふ・大腸いがり弘之由美子クリニック 笹木野558－2323	末永眼科医院 鎌田554－6236	済生会福島総合病院 大森544－5171

夜間休日急病センター

TEL525－7672

診療日／
夜間：毎日（内科、外科、小児科）
休日：第2・4日曜日（小児科のみ）

時間／
夜間：午後7時～翌朝7時30分（受け付け：午後6時30分～翌朝7時）
※小児科は午後10時まで。
休日：午前9時～正午（受け付け：午前8時30分～11時30分）
午後1～5時（受け付け：午後1～4時）

場所／
上町テラス2階（上町5－6）

STOP！コンビニ受診

「平日は仕事が忙しいから、休日に受診しよう」などはお控えください。

休日救急歯科診療所

TEL525－7673

診療日／日曜・祝日

時間／
午前9時～正午、午後1～5時（受け付け：午前9時～11時30分、午後1時～4時30分）

場所／
保健福祉センター1階

体調が急変したら

急な病気やけがの相談に、以下の急病時短縮ダイヤルをご利用ください。

救急車を呼ぶべきか迷ったら（24時間対応）
福島県救急電話相談 #7119
※固定電話（ダイヤル回線）、ひかり電話、IP電話など「#7119」につながらないときは024－524－3020

毎日（午後6時～翌朝8時）の子どもの症状の相談は
福島県こども救急電話相談 #8000
※固定電話（ダイヤル回線）、ひかり電話、IP電話など「#8000」につながらないときは024－521－3790

福島県医療情報ネット

医療機関・薬局を検索するときに便利です。

おいしく お得に

食品ロス削減 エコレシピ

～冷凍きゅうり、残暑を乗り切る新常識～

今月のメニュー
冷凍きゅうりの納豆和え

材料（2人分）
- 冷凍きゅうり…1本
- 納豆……1パック
- 納豆のタレ……1袋
- からし……適宜
- 醤油……適宜

きゅうりを冷凍することで、塩もみが不要になり減塩にもつながります！

作り方
1. 解凍したきゅうりを小口切りにする
2. 納豆を入れたボウルに、水気を絞った1、納豆のタレ、醤油、からしを入れてよく混ぜる。

市公式YouTubeでは、動画で作り方を詳しく解説しています。ぜひご覧ください。

＼エコポイント／
●きゅうりは冷凍すれば1ヵ月もちます。傷む前に冷凍して食品ロスを防ぎましょう。

福島市食品ロス削減アドバイザー 福田（ふくだ）かずみ 先生

■問／ごみ政策課 TEL525－3744

公式SNS

- ふくしまチャンネル
- 福島市
- 福島市

電子広報

- カタログポケット
- マチイロ
- マイ広報紙

※QRコードは㈱デンソーウェーブの登録商標です。

表紙の説明

【実践してみよう！健脚トレーニング“けんトレ”】
足腰丈夫で元気に過ごすために、簡単にできるトレーニングを作成しました。
お家で、会社で、学校で、すきま時間に取り組んでみませんか？