

地区だより

…………… 令和2年3月1日発行

ほくしん

<地区人口と世帯数>

男 16,522人 女 17,126人
計 33,648人
世帯数：14,654世帯
(2月1日現在)

2020

3月号

北信支所からのお知らせ

令和2年福島市消防出初式

消防出初式が1月5日(日)に、こむこむ館、吾妻通りを会場に執り行われ、地域の防火、防災、防犯などの安全を守る誓いを新たにしました。式典では、下記の団員が表彰されました。

■第三方面隊(第11・12・13分団)表彰者(敬称略)

●福島市長表彰【消防功労章】

菅野 広美(第11分団鎌田) 小原 孝嗣(第12分団瀬上)
加藤 政幸(第12分団瀬上) 渡邊 充(第13分団余目)

●福島市消防団長表彰【優良団員章】

齋藤 智(第11分団鎌田) 佐藤 修(第11分団鎌田)
梅宮 孝之(第11分団鎌田) 小野 浩信(第12分団瀬上)
島貫 修(第13分団余目) 野崎 宗徳(第13分団余目)
末永 喜海(第13分団余目)

●福島ロータリークラブ会長表彰【永年勤続章】

三浦 康志(第11分団鎌田) 佐藤 貴之(第11分団鎌田)
小野 眞美(第12分団瀬上) 坂本 良一(第12分団瀬上)
松田 義(第13分団余目)

●福島中央ライオンズクラブ会長表彰【永年勤続章】

阿部 智(第12分団瀬上)

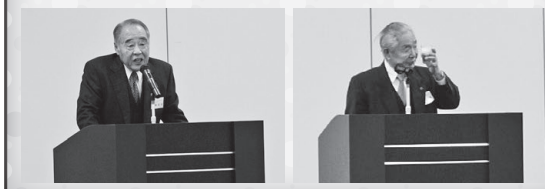


凜とした姿で行進する第三方面隊▶

令和2年北信地区新年会

北信地区新年会が1月8日(水)に、アクティおろしまち(ウィル福島)で盛大に開催され、町内会長、各団体及び事業所代表の皆様など約100名が出席されました。

主催者を代表して、瀬上地区自治振興協議会 齊藤 嘉紀 会長があいさつを行った後、木幡 浩 市長をはじめ来賓の皆様からご祝辞を頂戴しました。余目地区自治振興協議会 馬場 豊 会長の乾杯の発声で祝宴に入り、和やかな雰囲気の中、今年一年の北信地区の発展を願いながら相互に親睦を深めました。



STOP! ヒートショック

まだまだ寒い日が続きます。下記の項目に注意して、ヒートショックによる入浴事故からみなさんの大切な家族を守りましょう!!

- ①入浴前に脱衣所や浴室を温める
- ②湯温は41度以下、湯につかる時間は10分までを目安に
- ③浴槽から急に立ち上がらない
- ④アルコール飲用後や食後すぐの入浴は控える
- ⑤入浴する前に同居者に一声かけて見回ってもらう

福島市では毎年約100件の入浴事故が発生しています。平成30年の統計では、全体の約8割が一般住宅で発生し、また、約3割の方が重篤な症状で救急搬送されました。



令和元年度福島市農業賞表彰

「農始祭」が1月16日(木)に、ウェディング エルティで開催され、本市農林業の振興と発展のために、顕著な実績をあげている農業者等として、北信地区からは宮代の渡辺 晴光 様・奈都子 様が、農業奨励賞 次世代農業者部門で表彰されました。誠におめでとうございます。



「健都ふくしま創造事業」健康ミニ講話!

脱! メタボ~減らそう内臓脂肪~

自分の肥満度(BMI)をチェックしてみましょう

同じ体重でも、身長の違いで肥満の程度が違います。この体重と身長の関係から肥満度をみるのがBMIです。

【BMIの算出方法】

体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)=BMI

【例】身長165cm、体重60kgのかた
60kg÷1.65m÷1.65m=22.03

判定：ふつう

kg ÷ m ÷ m =

判定

BMI数値	判定
25以上	肥 満
18.5 ~24.9	ふ つ う
18.5未満	や せ

健康診断の結果をチェックしてみましょう

メタボの診断基準

内臓脂肪型肥満
腹囲(お腹周り)が
男性85cm以上
女性90cm以上

以下のうち、いずれか2個以上に該当する場合がメタボリックシンドローム

高血圧

収縮期(最大)血圧が130mmHg以上、または拡張期(最小)血圧が85mmHg以上

脂質異常

中性脂肪値150mg/dl以上、または、HDLコレステロール値40mg/dl未満

高血糖

空腹時血糖値110mg/dl以上

▶次号はメタボリックシンドロームの改善・予防についてお伝えします!

<連絡先> 保健所健康推進課 地域保健第一係 北信地区担当: 原 京/森口 智美 ☎525-7674

もちずり学習センターからのお知らせ

【編集】福島市もちずり学習センター
〒960-8204 福島市岡部字高畑46番地
☎534-2470 ㊟534-2473

令和元年度 活動報告

1年間お世話になりました！

ひよこの広場



いきいきふれあい広場



ジュニアリーダー教室



ヤングカレッジ「もちメン」



レディース水曜日・木曜日



ゆうゆうセミナー



ことぶき大学

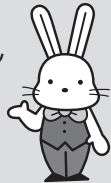


その他 ●もちずり地区文化祭 ●もちずり地区芸能祭 ●子育て広場 ●IT活用セミナー
●ミニ門松づくり ●ガーデニング教室 ●本格味噌づくり ●市民学習支援プラン など
※次年度の学級の申込みは、4月1日(水)より受付開始予定。

市民学習プラン支援事業

横山俊邦先生の講演会『道について』

日 時：3月13日(金) 午前10時～
会 場：もちずり学習センター 2階ホール
講 師：普門院 住職 横山 俊邦 先生
対 象：どなたでも参加できます。
定 員：100名 参加費：無料
当日直接会場においでください。
駐車場に限りがあります。公共交通機関をご利用ください。



もちずり地区芸能祭 開催

芸能発表を通して地域における芸能活動の振興と
地域文化の発展、相互の親睦・交流を図るために、
新春芸能祭を開催いたします。

みなさん観覧においでください。

■日 時 3月8日(日) 午前10時 開会
■場 所 もちずり学習センター 2階ホール
■内 容 歌謡曲、合唱、大正琴、日本舞踊、太極拳、
マジック、フラダンス、よさこい 等
主 催 もちずり地区芸能祭実行委員会

もちずりITセミナー ～エクセル初級講座～

ご自身のパソコンを使って、「表計算ソフト・エクセル」の基本的
な名簿作成から簡単な決算書の作り方まで行います。

日 時：3月12日(木)、19日(木) 両日10時～12時
会 場：もちずり学習センター 第二研修室
講 師：パソコンスクールPeaCh パソコンインストラクター 2名
対 象：マイクロソフト社製Excelがすでに入っているノート型パ
ソコン(Windows)を当日持参できる方、初歩的なパソ
コン操作(文字入力、マウス操作)ができる方
準備物：筆記用具、ノート型パソコン(Windows)、マウス、筆記用具
参加費：1,800円(テキスト代など)
申込み：2月10日(月)～3月9日(月)に参加費を添えて
もちずり学習センターまでお申込みください。
定 員：15名 ※先着順



第6回 子育て広場

お子さんを遊ばせながら活動するた
め、子どもの交流や親御さん同士の交流
もできます。お気軽にご参加ください！

□日 時：3月16日(月)
10時～11時30分
□内 容：おもちゃ製作と交流会
□場 所：おかやま子育て支援センター ホール
□対 象：未就園児とその保護者
(0歳児の参加も大歓迎)
□申込み：福島市健康推進課
☎024-525-7674

図書室だより ～催し物のご案内～

☆おひざにだっこのおはなし会
●日 時 3月11日(水) 午前10時30分～
●対 象 0～3才のお子さんとその保護者

☆おはなしバスケット
●日 時 3月28日(土) 午後2時～
●対 象 4歳～小学生
●内 容 テーマ「わかしばなし」

☆親子で楽しむリトミック講座
●日 時 3月15日(日) 午前10時30分～11時30分
※開始10分前にお越しください。
●対 象 幼児と保護者15組 ※先着順
●参加費 無料
●申込み 2月6日(水)から受付しています。
電話か来館にてお申込みください。



移動図書館 しのぶ号

3月13日(金)

岡山小学校
10:00～10:30

月輪小学校
13:00～13:40

▽俳句 坂野洋三選
七草や赤子ほんのり昼の風呂
漆椀紅絹して仕舞ふ松納
標の母踏む道や子ら登校
通り雨街をまたぎて冬の虹
十年記の心ときめく去年今年

鎌倉 厚子
本柳 宣子
加藤 駿
大西 こう
本間 川面

もちずり文芸