

地区だより

…………… 令和3年11月1日発行

# ほくしん

<地区人口と世帯数>

男 16,399人 女 17,065人  
計 33,464人  
世帯数：14,886世帯  
(10月1日現在)

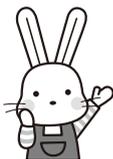
2021

11月号

## 北信支所からのお知らせ

【編集発行】

福島市役所北信支所  
〒960-0102 福島市鎌田字中江1番地  
☎554-1111 ㊚552-2477



### ウイルスに強いからだをつくろう ～免疫力アップと生活習慣病予防～

#### 食事 バランスの良い食事で免疫力アップ

- 朝食を食べて脳を活性化させよう
- 主食+主菜+副菜でバランスよく食べよう
- 免疫力を高める食品をコツコツとろう  
(発酵食品・野菜・果物)

#### 運動 適度な運動で心も体もリフレッシュ

- 無理のないペースでウォーキングやジョギングをしよう
- おうちの中でストレッチをしよう

#### 休養 ゆっくり休みストレスを溜め込まない

- 1日の中でテレビやインターネットから離れる時間をもち、脳もたまにひと休み
- いつもの生活習慣やペースを保とう
- 自分が心地よいと感じる環境を整えよう

#### 社会参加 距離はとっても気持ちはつながる

- 正しい感染予防で自分と相手を大切に!
- 地域の状況にあった感染予防を続け、つながりを保とう

### もう一度確認しよう！感染対策

手洗い・消毒をしよう  
マスクをつけよう  
人との間隔をあげよう  
こまめに換気しよう

◇人との距離は離れても心のつながりは大切に

■問合せ：保健所健康推進課 地域保健第一係 ☎525-7674

## 地域包括支援センターからのお知らせ

福島市が設置した高齢者の総合相談窓口です。介護や福祉、生活の相談をはじめ地域の支え合い活動などの相談にも応じます。

瀬上、宮代、下飯坂、沖高 にお住まいの方は

■問合せ：北信東 地域包括支援センター ☎553-1555

北信支所管内の本内、鎌田、丸子、北矢野目・南矢野目にお住まいの方は

■問合せ：北信西 地域包括支援センター ☎552-5544

### ～地域の認知症支援活動の一部 「にんじんカフェ(認知症カフェ)」の開催情報～

日時：令和3年10月27日、11月24日、12月22日  
令和4年1月26日、2月16日(水曜日)  
午後2時～3時30分

場所：ホリスティカかまた 1階 談話室  
※新型コロナウイルスの感染拡大状況により、中止とさせていただきます。

■問合せ：北信西認知症カフェ推進チーム事務局  
☎552-5544  
(北信西地域包括支援センター内)

にんじんカフェは「認・人カフェ」認知症の方・ご家族の方に「ほっとひととき」いれていただくためにOPENします



## 飯坂消防署東出張所からのお知らせ

### 令和3年 秋季火災予防運動 実施のお知らせ

季節が移り変わるこれからの時季は、空気が乾燥し、火災が特に発生しやすくなります。福島市では、市民のみなさんの防火意識の向上を図ることを目的に、11月9日から15日までの一週間、秋季火災予防運動を実施します。

みなさんには、いのちを守る3つの習慣をお願いします。

- 1、寝たばこは、絶対にやめる。
- 2、ストーブは燃えやすいものから離れた位置で使用する。
- 3、ガスコンロなどのそばを離れるときは、必ず火を消す。

■問合せ：飯坂消防署東出張所  
☎553-7796



# 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

## 市民学習プラン支援事業「防災の話」

日時 12月4日(土) 10時~11時30分  
講師 市危機管理室 防災専門官 対象 一般市民  
場所 もちずり学習センター ホール 定員 40名  
申込み 11月12日(金)から学習センター窓口で受付。定員になり次第締め切り  
主催 もちずり地区老人クラブ連合会 東部地区女性団体連絡協議会  
福島市生涯学習活動推進員の会

## デジタル活用支援推進事業 シニア向けLINE入門講座

日時 11月12日(金) 14時~15時30分  
講師 ドコモショップ福島北店・福島県警生活安全企画課  
場所 もちずり学習センター 講義室  
定員 12名(先着順) 持ち物 スマートフォン、筆記用具  
申込み 11月1日(月)から学習センター窓口で受付。定員になり次第締め切り

## 高齢者ICT講座 初心者向けスマホ教室 防災編

基本的な操作から災害時に役立つ情報まで操作しながら活動します。  
日時 12月8日(水) 13時30分~15時  
講師 KDDIプリシード(株) 認定講師  
場所 もちずり学習センター 講義室  
定員 10名(先着順) 持ち物 スマートフォン、筆記用具  
申込み 11月12日(金)から学習センター窓口で受付。定員になり次第締め切り

## ふるさと学びカレッジ ぶらり悠々散歩

☆11月は【晩秋の信夫山一周道路】を歩いてみよう  
日時 11月27日(土) 9時15分集合(約2.5時間の散歩)  
集合場所 もちずり学習センター(出発/帰着とも)  
定員 25名程度(先着順) 参加費 100円(保険代)  
持ち物 歩きやすい服装と靴、飲み物、雨具等  
申込み 11月1日(月)より窓口または電話で受付

## 子育て広場

11月11日(木) 楽しい読み聞かせ!  
絵本の読み聞かせ、手遊び、わらべうたで交流しましょう!  
12月1日(水) 遊びながら備えよう! 防災のタネ  
災害時に役立つ豆知識を学び、楽しみながら防災グッズを作ります!  
時間 10時~11時30分 定員 10家族  
場所 もちずり学習センター ホール  
対象 市内在住・在勤の未就学児を持つ保護者  
申込み 学習センターへ電話または、ホームページよりお申込みください。

## 市民学校

本を通じ学び交流する広場です。  
日時 11月7日(日) 10時~11時30分ごろ  
場所 もちずり学習センター 第一研修室  
対象 学生や社会人、新しいことに前向きな方  
定員 10名(当日受付)  
持ち物 1冊お勧めする本(借りているものでも可)



## 移動図書館 しのぶ号

11月5日(金) ・10:00~10:30 岡山小学校  
・13:00~13:40 月輪小学校

## 図書室だより

★おひざにだっこのおはなし会 ※子育て広場合同  
●日時 11月11日(木) 午前10時~  
●場所 もちずり学習センター ホール  
★おはなしバスケット  
●日時 11月27日(土) 午後2時~  
●場所 もちずり学習センター 第一研修室  
●対象 4歳くらい~小学生  
◇休館日 毎週火曜日、3日(水)、24日(水)、29日(月)  
◇毎月24日は、ふくしま読書の日 午後7時まで開館

## 花のまちガーデニング教室 初冬のガーデニングを楽しみませんか?

寒さに咲く冬花の寄せ植えを学びます。

日時 11月20日(土) 13時30分~15時  
講師 園芸家 川野 さよさん  
場所 もちずり学習センター ホール  
定員 20名(先着順) 参加費 1,500円(材料代)  
申込み 11月8日(月)9時~学習センター窓口で受付。

## もちずり女性講座 健康体操教室Ⅱ

いきいきとした毎日を送るために、体力アップと健康維持をはかりましょう

日時 11月18日(木) 10時~11時  
講師 K-マニフィックインストラクター 鍛冶 裕美先生  
場所 もちずり学習センター ホール  
対象 もちずり地区在住またはもちずり地区内で活動する一般女性  
定員 16名 参加費 100円  
持ち物 ヨガマット(バスタオル代用可)、タオル、飲み物、動きやすい服装でおいでください。  
申込み 11月1日(月)から学習センター窓口で受付。定員になり次第締め切り

## 3館(もちずり・渡利・飯野)合同青年向け企画 つながるフィットネス講座

気軽に参加できるフィットネス講座! 今月は、ビルビスワーク(骨盤体操)の活動です。  
体を動かして心身ともにスッキリ! 充実したワーク・ライフ・バランスを目指しましょう。

日時 11月12日(金)、26日(金) 19時~20時30分  
※2回ともすべて参加できなくても大丈夫です。  
参加できる日程にそれぞれお申込みください。  
講師 1級ビルビスワーカー 三瓶 奈央さん  
場所 渡利学習センター 多目的ホール  
対象 市内在住・在勤の30歳代までの男女  
定員 各回20名(先着順)  
参加費 各回100円(参加される日に預かります)  
持ち物 飲み物、タオル、ヨガマット(バスタオルでも可)、動きやすい服装(体操中は裸足になるため裸足になれる服装)  
申込み 上記QRコードからお申込みください。



## 親子と本のつどい ~人形劇とおはなしの会~

日時 11月28日(日) 13時30分~15時  
場所 もちずり学習センター 2階ホール  
対象 小学生までのお子さまと保護者の方(祖父母の方も含みます)  
内容 ・紙芝居「オオカミと七ひきの子ヤギ」  
・大型絵本「ふしぎなキャンディー屋さん」  
・紙芝居「雪の女王」  
・ペープサート「コンコンクション」「ドレミの歌」  
・人形劇「梨とり兄弟」  
定員 40名 参加費 無料  
演出・出演 図書ボランティアひよこの会  
申込み 11月1日(月)から学習センター窓口及び電話で受付。  
定員になり次第締切

## もちずり文芸

▽俳句 坂野 洋三選  
・蒼穹の水澄む郷や大襟  
・母許の井戸ある暮し水澄めり  
・橋板の背戸の小流れ水澄めり  
・百日紅咲き揃ひたりバラ五輪  
・蜻蛉の庭ひとめぐりして行けり  
本間 川面  
大西 こう  
鎌倉 厚子  
細川 清明  
武田三枝子