

# いいざか

<地区人口と世帯数>

男 9,374人 女 9,991人  
計 19,365人  
世帯数：8,086世帯  
(8月1日現在)



## 飯坂支所・茂庭出張所からのお知らせ

【編集発行】

福島市役所飯坂支所  
〒960-0201 福島市飯坂町字銀杏6-11  
☎542-2111 ㊟541-2208

### 健康コラム

けんぎゃく

## たのしく「健脚」×おいしく「適しお」

9月は、健康増進普及月間です。福島市では「ふくしまし健康づくりプラン2024」を策定し、令和6年度から令和11年度まで、たのしく「健脚」×おいしく「適しお」をキャッチフレーズに健康づくりを進めていきます。

### たのしく「健脚」 ～身体活動・運動～

【健脚とは？】

「わらじまつり」でおなじみの大わらじは健脚を願う意味が込められています。自分に合った方法で自然にからだを動かし、健康になれるまちを目指しています。

- ～ほんの少しの心がけであなたも健脚～
  - ・週に1回自宅のどこか1か所を大掃除
  - ・首や肩、足のストレッチ
  - ・歩幅を広くして、早く歩く など
- 少しの時間、少しの活動でも意味があります。  
日々の生活の中でからだを動かすことを心がけましょう！



### おいしく「適しお」 ～栄養・食事～

【適しおとは？】

適切な塩分でおいしく食べる

=減塩につながる

～自宅でできる 適しお～

- ・うま味・酸味・香味・辛味を使っておいしく
  - ・減塩調味料や減塩器具を上手に活用
  - ・栄養成分表示を見て、外食や加工食品を選ぶ
- ホームページでは、適しおレシピを公開しています。  
ぜひ、ご家庭のおかすの参考にしてみてください！



レシピはこちら！

一人ひとりの健康づくりは、家族、近所、そして地域全体の健康づくりにつながります。  
みなさんと健脚や適しおに取り組み、健康でいきいきと生活できる飯坂方を目指していきましょう！

【お問い合わせ】福島市保健所 健康づくり推進課 地域保健第一係 ☎525-7674



## 飯坂婚活イベント「いいこいこん」を開催します

日時 9月28日(土) 13:00～17:00  
会場 旧堀切邸  
対象 男女ともに将来的に福島市で結婚を希望している方  
おむね28歳～40歳の独身男女

募集人数 男女各12名  
参加費 3,000円(体験費用・材料費・保険料込み)  
申込方法 オンライン申請フォームからお申し込みください。  
主催 福島市マリッジサポーター×飯坂町商工会×飯坂支所  
詳細は、市ホームページをご覧ください。

オンライン申請フォーム



(9月18日(木)まで)



飯坂町マスコットキャラクター「ゆげお」



市ホームページ

チェックゆげお

【お問い合わせ】定住交流課 ☎572-5451

## 敬老の日は公衆浴場をご利用ください

9月16日(月)「敬老の日」は、日頃の感謝を込めて、**65歳以上の方の公衆浴場入浴料を無料**といたします。今後も、公衆浴場をぜひご利用ください。

### ○対象となる公衆浴場

八幡湯、天王寺穴原湯、大門の湯、十綱湯、鯖湖湯、仙気の湯、導仙の湯、波来湯

### ○営業時間

午前6時～午後10時

※最終入場時間 午後9時40分

【お問い合わせ】

飯坂支所内温泉地振興係 ☎542-0400  
公衆浴場問合せダイヤル ☎542-5223

### 飯坂消防署 救急コラム

## 「警戒レベル4」で危険な場所から全員避難!

重要なポイントは、「警戒レベル3」が発令されたら、高齢の方や障がいのある方など避難に時間のかかる方やその支援者の方は危険な場所から避難することです。それ以外の人も、普段の行動を見合わせたり避難の準備をしたり、危険を感じたら自主的に避難するなど、身の安全確保に努めてください。

- 警戒レベル5は、「命の危険。直ちに安全確保」
- 警戒レベル4は、対象地域住民のうち危険な場所にいる人は全員避難
- 警戒レベル3は、危険な場所から高齢者等は避難
- 警戒レベル2は、ハザードマップなどで避難行動を確認
- 警戒レベル1は、災害への心構えを高める

※毎月第2日曜日、飯坂消防署で普通救命講習会を開催しています。

【お問い合わせ】飯坂消防署救急係 ☎542-2986

### 大雨警戒レベル

- 5 命の危険
- 4 全員避難
- 3 高齢者等は避難
- 2 避難方法の確認
- 1 気象情報に注意

### 特集

## 地域おこし協力隊(第26回)

隊員：宮司君香(みやし きみか)さん

こんにちは、宮司です！

今年も市内協力隊交流会を開催しました。今年は松川地区に新たに1人着任となり、まずは改めてみんなの活動場所を知ろうということで、月に一回各地域を回って、活動場所やおすすめスポットを案内していただいています！

次回は飯坂かな？とわくわくしつつ、みんなにけんか祭りも見てもらいたいなと思っています!!



【お問い合わせ】飯坂支所市民係 ☎542-2111

# 飯坂学習センターからのお知らせ

【編集】福島市飯坂学習センター  
〒960-0201 福島市飯坂町字銀杏6番地の11  
☎542-2122 ☒542-2153



## 第68回飯坂総合スポーツ祭が始まります！



### 令和6年度飯坂総合スポーツ祭 個人種目「ルーシーダットン」

- ◎日 時 10月6日(日) 10:00~11:30
- ◎会 場 飯坂学習センター 1階 和室
- ◎講 師 ルーシーダットンインストラクター 阿部 純子 先生
- ◎参加資格 飯坂在住の小学生から大人まで 15名(先着順)
- ◎参加費 無料 ◎持ち物 ヨガマット、タオル、飲み物(水、お茶)
- ◎申込み 9月20日(金)9:30から飯坂学習センター窓口またはお電話でお申込みください。
- ◎主 催 飯坂方部スポーツ協会連絡協議会 飯坂学習センター
- ◎問 合 せ 飯坂学習センター(☎542-2122)

### 総合スポーツ祭日程(団体種目)

- 10月16日(水) グラウンドゴルフ大会
- 10月20日(日) ボッチャ大会
- 11月17日(日) 卓球大会
- 11月30日(土) ソフトバレーボール大会
- 12月1日(日) 家庭バレーボール大会

※団体種目の申込み等については各地区スポーツ協会にお問い合わせください。

## 市民学校 つなごう伝統行事 「親子でお月見だんごづくり」

- ◆日 時 9月15日(日) 10:00~12:00
- ◆会 場 飯坂学習センター 実習室
- ◆対 象 小学生までの親子
- ◆定 員 8組(1組最大3名まで・先着順)
- ◆参加費 1人300円
- ◆持参品 エプロン、三角巾、マスク
- ◆申込み 8月25日(日)9:00から、右上のQRコード又は学習センター窓口にてお申し込みください。参加費は9月7日(土)までに窓口へご持参ください。なお、当日キャンセルは返金出来かねます。



## 子どもと楽しむ

### てあそび・わらべうた

てあそびやわらべうたをとおして、お子さんとのふれあいを楽しんでみませんか

- 日 時 9月21日(土) 10:30~11:30
- 場 所 飯坂学習センター 1階 和室
- 対 象 市内在住の0歳~3歳の乳幼児と保護者 12組(先着順)  
(託児はありませんので、お子さんと一緒にご参加ください)
- 講 師 飯坂子どもの本の会「たんぼぼ」代表 野本 明美 さん  
飯坂小学校お話し会 代表 佐藤 寿美子 さん
- 参加費 無料
- 申込み 9月4日(水)9:00よりQRコードまたは電話、窓口にてお申込みください。なお、定員になり次第締め切らせていただきます。



## 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                     |
|-------------------------------|---|-----------------------------|
| 10月2日(水)<br>10時~12時           | 【快適なお出かけと写真で思い出を残そう！編】<br>●地図アプリを使って目的地へ行く方法とは？！<br>●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                    |
| 10月2日(水)<br>13時30分~<br>15時30分 | 【スマホで災害の備えをしよう！編】<br>●市公式防災アプリで災害の備えを！<br>●スマホを使った安否確認方法などを伝授！                | ・@InfoCanal<br>[アットインフォカナル] |

- 場 所 飯坂学習センター 研修室1
- 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  
※9月2日(月)9時から申込み開始
- 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！  
【申込み：コールセンター 080-2849-9193(平日9時~16時)】

## 女性スクールぎんなんコース オープン講座 「ふくしまの民話」

飯坂方部女性スクールのオープン講座を開催します。お申込みは不要です。どなたでも、お気軽にお越しください。

- 日 時 9月19日(木)  
10:00~11:30
- 場 所 飯坂学習センター 2階 大会議室
- 講 師 ぶくしま四人会 穴澤 修子 さん
- 内 容 ぶくしまの民話を中心に  
昔語りを楽しみます



## 図書館からのお知らせ 場所/飯坂学習センター

### ☆おはなしひろば

日 時/9月7日(土) 午前11時から(対象は4歳児~小学生)  
テーマ/「うちゅう」

### ☆おひざにだっこのおはなし会

日 時/9月12日(木) 午前10時30分から(対象は0~3歳児とその保護者)

◎9月25日(水)はふくしま読書の日  
貸出2倍デー 貸出冊数が通常10冊のところ20冊になります。

### 移動図書館

### しのび号

|       |      |             |
|-------|------|-------------|
| 平野小   | 9/4  | 13:00~13:40 |
| 飯坂小   | 9/19 | 13:00~13:40 |
| 湯野小   | 9/26 | 13:00~13:50 |
| もにわの湯 | 9/26 | 14:20~14:50 |

### 飯坂短歌会

繁りたる 青紫蘇一株 友の元へ  
持ち行く自転車 良き香りして  
森谷 克子

若き等に 元気を貰う 太極拳  
ぬくき手握り ほほえみ交し  
磯部みどり

夕立は 昔は優雅な 季語なり  
令和となりて ゲリラの豪雨  
佐藤美伊子

自分より 20歳若い 友一緒  
ビールが旨い 居酒屋会話  
横山 戴子

身の内に 抱えし後悔の いくつかを  
降ろして夫の 三回忌終る  
鈴木 紀子

洗顔し 何年ぶりかで 紅をさす  
白寿の叔母の 唇を見て  
鈴木 洋子

熟すれば 鳥との競争 びわの実は  
完全せぬうち 収穫される  
高橋 啓子