

地区だより

令和7年3月1日発行

# いいざか

<地区人口と世帯数>

編集日程の都合により、2月1日現在の地区人口と世帯数は4月号に2カ月分まとめて掲載します。ご了承ください。

2025

3月号

## 飯坂支所・茂庭出張所からのお知らせ

### 歳末たすけあい独自活動を実施

市社会福祉協議会飯坂協議会(丸山正好会長)は、飯坂方部独自の活動として、飯坂管内の町内会の皆さまと諸団体のご協力により寄せられた浄財を、1月27日(月)に管内の社会福祉施設等(8カ所)と特別支援学級設置校(5校)へ贈呈しました。皆さまの温かいご厚意に対し心から御礼を申し上げます。

#### <社会福祉施設等>

けやきの村、静心園、青松苑  
飯坂ホーム、緑光園、つぼみ  
お喜らく、カラーの夢

#### <特別支援学級設置校>

飯坂小、平野小、湯野小  
平野中、西根中



「カラーの夢」にて

【お問い合わせ】飯坂支所市民係 ☎542-2111

### 日本赤十字社へ義援金の寄託

令和6年9月に発生した「令和6年奥能登豪雨」支援のため、飯坂支所管内の各団体から義援金の寄託がありました。誠にありがとうございました。

○飯坂方部民生児童委員協議会  
(会長 安齋 さと子 様)

○飯坂パークゴルフクラブ  
(会長 神野 忠 様)



(令和6年12月～令和7年1月寄託分)

【お問い合わせ】飯坂支所市民係 ☎542-2111

### 特集

#### 地域おこし協力隊(第30回)

隊員：宮司君香(みやし きみか)さん

こんにちは、宮司です！寒い冬がまたたく間に過ぎてもう3月ですね。

ついに今月末で飯坂地区地域おこし協力隊を卒隊することになります。移住を決めて視察、着任、そして飯坂での暮らしが始まり…と、あっという間に感じる3年間でした。

初めての東北での暮らし、そして初めての活動や経験ばかりで、やっていけるのかな…と弱気になることも多々ありました。その度に沢山の方々の支えがあり、応援してくださったおかげで楽しく過ごすことが出来ました！卒隊にはなりますが、これからも飯坂町の活性化に向けて活動していきますので引き続きよろしくお願いたします♪



【お問い合わせ】飯坂支所市民係 ☎542-2111

### 「市民交通災害共済」に加入しましょう

令和7年度の市民交通災害共済の加入申し込み受付中です。万が一の事故に備えて、ご家族で加入しましょう。

○会 費：年間1人500円

○共済期間：令和7年4月1日～令和8年3月31日

○加入資格：福島市に住民登録されている方(年齢制限なし)

※自転車の交通事故も対象となります。

【お問い合わせ】飯坂支所市民係 ☎542-2111

### 花粉症のセルフケア

花粉症の症状を完全になくすることは不可能ですが、ご自分のできる工夫で症状を軽減することができます。原因となる花粉を少しでも体の中に入れないようにする努力が必要です。

①外出時にマスク、メガネをしましょう。

花粉症用のマスクでは花粉が約1/6、花粉症用のメガネでは1/4程度に減少することが分かっています。

②花粉情報に注意し、花粉飛散が多いときには、不要不急の外出は避けるようにしましょう。

③家にいる場合でも、花粉飛散の多いときには窓の開け閉めに注意をしましょう。

④外出する場合には花粉のつきやすいコート(ウールや毛足の長いもの)を着ることは避けましょう。

⑤外出から帰ってきたら、玄関の外で衣類の花粉をはらい、室内に持ち込まないようにしましょう。

そして、すぐに顔を洗い、うがいをすることをお勧めします。

⑥習慣的な運動は免疫力を高める効果があるので推奨されていますが、花粉防御を忘れずに行いましょう。

※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。

【ご相談・お問い合わせ】福島市飯坂消防署 ☎542-2986

### 健康コラム

#### 第二の脳＝「腸」の健康!

「腸」の健康は、食べ物の消化・吸収に加え、免疫や感情など、全身の健康に影響することから、第二の脳とも呼ばれています。

進学や就職などで、家族の生活や環境の変化も多いこの季節。だからこそ、腸内環境を整え、体の中から健康になりましょう!腸内環境を整える食材には、発酵食品、乳酸菌を含むもの、大豆製品、食物繊維、魚類があります。

また、朝食を食べることも大切です!できることから始めてみましょう!!

【発酵食品】みそ、キムチ、納豆、ぬか漬け、甘酒など

【乳酸菌を含むもの】ヨーグルト、チーズなど

【大豆製品】豆腐、きなこ、豆乳など

【食物繊維】リンゴ、バナナ、キャベツ、海藻、きのこなど

【魚 類】いわし、さば、サンマなど



【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

## 令和6年度学習センター主催事業活動報告

1年間たいへんありがとうございました。  
来年度も多彩な講座を企画したいと思います。  
(掲載写真：活動のひとコマです)



「遊びのがっこう」  
(海外の文化を知ろう)



女性スクール「はなもも」  
(館外学習・バイナリー発電所)



女性スクール「ぎんなん」  
(風鈴の絵付け体験)



女性スクール「よざくら」  
(カレー作り)



ももちゃんクラブ  
(親子でロディ遊び)



ICA・KITA ヤングカレッジ  
(チョコアート)



ながいき大学  
(Xmasミニコンサート)



男性チャレンジスクール  
(ダム見学)

### 飯坂方部 ジュニアスキー・スノボ教室

飯坂方部スポーツ協会連絡協議会と学習センターの共催による「飯坂方部ジュニアスキー・スノボ教室」を1月18日、19日の2日にわたり米沢スキー場で開催しました。

26名の小中学生が参加し、レベルに合わせて講師の方々からの指導を受け、ウィンタースポーツの楽しさ・大自然の素晴らしさを学び、みんなとても上達しました。

ご指導いただきました講師の皆さま、ご参加いただいた皆さん、ありがとうございました。

来年度のご参加もお待ちしております！



### 第12回 新春健康麻雀大会

市内から腕自慢の24名が参加され、半荘4回戦を行いました。会場は和やかな雰囲気の中にも熱い戦いが繰り広げられました。

<大会結果>

|       |       |
|-------|-------|
| 優勝    | 星 礼子  |
| 準優勝   | 紺野 玲子 |
| 第3位   | 樋口 喜廣 |
| 最高得点賞 |       |
| 1回戦   | 樋口 喜廣 |
| 2回戦   | 河内 敏夫 |
| 3回戦   | 丹野 益夫 |
| 4回戦   | 斎藤 公朗 |



### 忘れ物は ありませんか？

上着や帽子など忘れ物が多数見受けられます。各サークルの責任者の方は、部屋の使用が終わった時点で忘れ物がないかどうか確認をお願いします。

なお、現在届いている忘れ物については、事務室にて保管しておりますので、心当たりのある方は飯坂学習センターまでお問い合わせください。忘れ物の保管期間は3ヶ月としています。期限を過ぎた物は廃棄させていただきますのでご了承ください。

### 重要なお知らせ

飯坂学習センターオンライン予約システム当落発表日の変更について3月11日(火)は学習センター休館日のため、先行予約当落発表日を3月12日(水)9時～に変更いたします。

♡図書室からのお知らせ♡ 場所／飯坂学習センター 1階 和室

#### ☆おはなしひろば

・日時 3月1日(土) 午前11時から(対象は4歳児～小学生)  
・テーマ 「まほう」

#### ☆おひざにだっこのおはなし会

・日時 3月6日(木) 午前10時30分から  
(対象は0～3歳児とその保護者)

◎3月24日(月) ふくしま読書の日  
貸出2倍デー 貸出冊数が通常10冊までのところ20冊になります。

#### 移動図書館 しのぶ号

|       |                 |
|-------|-----------------|
| 飯坂小   | 3月はお休みです        |
| 平野小   | 3/5 13:00～13:40 |
| 湯野小   | 3月はお休みです        |
| もにわの湯 | 3月はお休みです        |

#### 飯坂短歌会

|                |               |       |       |
|----------------|---------------|-------|-------|
| 姿見れば           | 野太い声出し        | 馳け寄る猫 | 森谷 克子 |
| ともかくも          | 私の愛情 深まりて行く   |       |       |
| 掘炬燵            | 横座と嬌座 指定席     |       |       |
| 冬至の日           | 夫留守しても 避ける子供ら |       |       |
| 葉を落とし裸一貫となりし木々 | 枝ぶりそれぞれ表情を持つ  |       |       |
| 朝の日は           | うつつら白き川 霧の立つ  |       |       |
| リビングに          | 糯米ふかす 匂い立ち    |       |       |
| 日本酒にて          | 二人暮らしの 朝が温もる  |       |       |
| 賑わしくるる         | 夕食を           |       |       |
| 鈴木 洋子          | 岡田 稔          | 鈴木 紀子 | 高橋 啓子 |
|                |               | 横山 戴子 | 佐藤美伊子 |
|                |               |       | 磯部みどり |