

地区だより

…………… 令和7年6月1日発行

いいざか

<地区人口と世帯数>

男 9,220人 女 9,873人

計 19,093人

世帯数：8,089世帯

(5月1日現在)

2025

6月号

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

～飯坂消防署 救急コラム～ 暑熱順化で熱中症ゼロへ

最近暑くなってきましたね。

急に気温が上がった時には要注意です。暑さに慣れていないと、熱中症になる危険性が高まります。暑熱順化(体が暑さに慣れること)について知り、暑くなる前から熱中症の対策を行いましょう。

日常生活の中で運動や入浴をして汗をかくことで、体を暑さに慣らしましょう。



具体的には…

ポイント① ウォーキング

外出時にできるだけ階段を使用する

ポイント② ジョギング

軽く汗をかく程度

ポイント③ 入浴

湯船につかり適度に汗をかく



飯坂の坂を巡り、温泉につかるのも暑熱順化トレーニングになると考えられます。

今のうちから暑熱順化を行い、本格的な暑さがやってきても対応できる体づくりを行いましょう！

※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。内容は救急車が到着するまでの応急手当法等です。

詳しい内容や申し込み方法などは、右のQRコードを読み取り、市ホームページでご確認ください。

【ご相談・お問い合わせ】飯坂消防署 ☎542-2986

健康コラム

一緒に「健康なまち、飯坂」を目指しましょう！

こんにちは、飯坂方部担当保健師の佐藤凜架(りりか)です。令和7年度も引き続き飯坂方部担当になりました。よろしくお願いします。わたしは、飯坂方部のみなさんが、いきいきと自分らしく生活できるよう健康な地域づくりに取り組んでいます。

ところで、「健康」と聞いてどのようなことを思い浮かべますか？風邪をひかない、毎日おいしく食事が食べられる、楽しく学校に通える、休まず仕事に行ける…どれも大切なことであり、いきいきとした生活には健康は欠かせませんね。

健康づくり推進課では、町内会やサロン、子育て広場などさまざまな場所に出向き、健康を意識するきっかけづくりを行っています。個人、団体問わず、相談お待ちしております。ぜひ、お気軽にご連絡ください。

【お問い合わせ】保健所健康づくり推進課 地域保健第一係 ☎525-7674



ふれあいいきいきサロン 赤天

6月～9月は アメリカシロヒトリの 発生時期です

飯坂支所ではアメリカシロヒトリ防除のための防除機の貸出・薬剤の配布など、町内会による共同防除を支援しております。

詳しくは事前にお問い合わせください。



【お問い合わせ】

飯坂支所経済建設係 ☎542-2111

日本赤十字社へ 義援金の寄託

2月26日に発生した「令和7年大船渡市赤崎町林野火災」の支援のため、飯坂支所管内の下記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
(代表 安齋 さと子 様)



【お問い合わせ】

飯坂支所市民係 ☎542-2111

暑い日は

『ふくしま涼み処』で一休み♪

猛暑時の一時休憩所として、飯坂支所・学習センターの休憩スペースを「ふくしま涼み処」として開放しています。

熱中症予防のためにもお気軽にご利用ください！

熱中症予防ポイント

エアコン等で温度を
こまめに調節

外出時には日傘や
帽子を着用

保冷剤、氷、冷たい
タオルなどで、からだ
を冷やす

こまめな水分・
塩分補給も大切
です!!



飯坂町マスコット
キャラクター「ゆげお」

【お問い合わせ】

飯坂支所市民係 ☎542-2111

