

地区だより

…………… 令和7年10月1日発行

ほくしん

<地区人口と世帯数>

男 15,355人 女 16,181人

計 31,536人

世帯数：14,421世帯

(9月1日現在)

2025

10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

北信地区防犯協会総会 ～見守り活動に尽力された方を表彰～

8月7日(木)に令和7年度北信地区防犯協会総会が北信支所で開催されました。

総会では、令和6年度事業及び収支決算についての報告と、令和7年度事業計画及び収支予算案等について審議がなされました。続いて、長きに渡り地域見守り活動に貢献されたお二人に感謝状が渡されました。

山田三男様は平成31年度より当協会の会長を務められ今回の総会で退任されました。また、渡辺信市様は福島北地区防犯指導隊として務められ、昨年度をもって退任されました。長きに渡る活動ありがとうございました。



写真左：山田三男さん



写真左：渡辺信市さん

地区の活性化を図っています ～地域コミュニティ等支援事業～

令和7年度地域コミュニティ等支援事業を5月に募集したところ、20団体から申請があり、北信地区ふくしま共創のまちづくり懇談会で選定の上、主に次の事業を決定しました。

補助金事業(今年度は10万円上限)では、「瀬上町夏まつり」、「やのめ夏まつり」、「高校文化祭における福島だるま絵付け体験教室」、「西河原町内会餅つき大会」が決定され、地域住民の交流や伝統文化の継承に繋げる事業に充てられます。

交付金事業(今年度は5万円上限)では、地域環境衛生・安全安心向上事業として、ごみ分別パネル・防犯カメラの設置、子ども見守り活動用品・交通安全啓発グッズの購入、地域コミュニティ活性化事業として、ももりん体操を映すDVDプレイヤー・イベント用プロジェクターの購入などに充てられます。



《瀬上町夏まつり》



《やのめ夏まつり》

健康コラム フレイル予防と健康づくり

10(テン)月10(トウ)日は、転倒予防の日(日本転倒予防学会の提唱)です。転倒の原因の一つに、加齢により心と体のはたらきが弱くなる「フレイル」が挙げられます。フレイルは、早めの対策で予防や改善ができます。住み慣れた地域でいつまでも自分らしく暮らせるように、フレイルを予防し、お子さんからシニアまで世代を超えて健康づくりをすすめていきましょう。

フレイル予防の3つのポイント

1. 人とつながる …外出や交流を大切にする。
2. 体を動かす …今より10分多く、できる範囲で元気に動く。
3. いろいろ食べる…たんぱく質を中心に、1日3食、バランスよく食べる。

問い合わせ先：健康づくり推進課 地域保健第一係
北信地区担当保健師 穴戸 ☎525-7674

「たのしく健脚」
～身体活動・運動～



動画やパンフレットは
こちら↑

「おいしく適しお」
～栄養・食事～



レシピはこちら↑

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

第44回 もちずり地区文化祭開催のお知らせ

文化祭では、もちずり地区の皆様の日頃の活動の発表の場として、作品を展示し、文化活動の振興と地域文化の高揚を目指しております。

数百点の文化作品や楽しいイベント、飲食スペース等もごございますので、ぜひ、お気軽にご来場ください。

詳しくは、右記QRコードのホームページをご確認ください。

- 日 時 10月25日(土) 午前9時30分～午後4時
10月26日(日) 午前9時～午後3時
■場 所 もちずり学習センター・東部体育館の敷地全体
■主 催 第44回もちずり地区文化祭実行委員会



やきそば、フランクフルト、チョコバナナ、おにぎり、焼き芋、カフェ商品など、美味しいものもたくさん!!



ももいれもやってくる



ふらり悠々散歩

隈畔の景色を楽しみ、
信夫山麓の名所・旧跡を歩こう

～川沿いの風景を楽しみ、
市内唯一の摩崖仏をじっくりと～

- 日 時 10月18日(土)
午前9時15分集合
■集合場所 もちずり学習センター
■対 象 どなたでも参加OKです
■参加費 100円(保険代)
■持ち物 飲み物 雨具
■申込み 前日までにもちずり学習センター窓口または電話で

月輪・大波・岡山体協親善 秋季パークゴルフ大会のご案内

高齢者の健康増進とコミュニケーションを図り、豊かな社会形成を担うレクリエーションとしてもちずり地区三協の親善パークゴルフ大会を開催いたします。お気軽にご参加ください。

- 日 時 10月23日(木) 午前9時から ※小雨決行
■場 所 下釜運動公園パークゴルフ場
(福島市本内字下釜56-3)
■対 象 もちずり地区の方(数人程度クラブの借用もあり。
ご希望の方はご相談ください。)
■参加費 300円(大会当日支払い)
■申込み 10月15日(水)までに各体協実行委員またはもちずり学習センター窓口で受付

もちずり歴史研究会主催 歴史講座のご案内

もちずり歴史研究会と学習センターの共催事業 歴史講座を開催します。

今回は、戊辰戦争では福島藩存亡の危機を救い、自由民権運動では板垣退助の命を守り、ふるさと福島との交流を続けながら初志を貫いた内藤魯一氏の歴史講座です。どなたでも、興味のある方のご参加をお待ちしております。

- 演 題 「旧福島藩士 自由民権運動の闘士 内藤魯一の生涯」
■日 時 11月10日(月) 午前10時から11時30分
■講 師 福島県文化財保護審議会委員 守谷 早苗 先生
■場 所 もちずり学習センター 2階ホール
■対 象 どなたでも
■定 員 50名(先着順) ■参加費 無料
■申込み 当日までにもちずり学習センター窓口または電話にて受付

もちずり女性講座

～背骨コンディショニング教室～

10月のもちずり女性講座は、背骨のゆがみを取り、痛みの改善をめざす体操、背骨コンディショニング教室です。この機会に参加してみませんか。

- 日 時 10月16日(木) 午前10時～11時30分
■講 師 背骨コンディショニングパーソナルトレーナー
金子 道子 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 20名 ■参加費 100円
■持ち物 ヨガマット、長めのタオル、飲み物、上履き、動きやすい服装でおいでください。
■申込み 10月1日(水)から学習センター窓口で受付。定員になり次第締め切り

“初心者向け” かんたんスマホ教室

9月から4か月連続で、スマホ教室を開催!! 初心者向けに簡単な基本操作を学習します。

11月のメインテーマは、「WEB検索の使い方」です。

- 日 時 11月13日(木) 10時～11時30分
■講 師 合同会社のりばろ 佐藤 慎子 先生
■場 所 もちずり学習センター 第1研修室
■対 象 どなたでも
■定 員 10名程度
■持ち物 ご自分のスマートフォン
■参加費 無料
■申込み 前日までにもちずり学習センターの窓口・電話で受付



図書室だより

☆おひざにだっこのおはなし会(子育て広場と合同)

- 日 時 10月1日(水) 午前10時～
●場 所 もちずり学習センター

※申込みが必要になりますので、ご注意ください。
お問い合わせは、図書室または学習センター事務室まで。

☆おはなしバスケット

- 日 時 10月25日(土) 午後2時～
●場 所 もちずり学習センター 図書室
●対 象 4歳くらい～小学生

◇休館日 毎週火曜日、13日(月)、31日(金)

◇毎月24日は、ふくしま読書の日

※ふくよみの日 貸出2倍デー
貸出冊数が20冊になります。
貸出された方には、手作りしおりをプレゼント。



移動図書館しのぶ号

- 10月3日(金) ・月輪小学校 9:50～10:20
・岡山小学校 12:50～13:20

▽俳句
もちずり文芸

- ・朝顔や海の色して清々し 早坂いち子
・枯らさじと子の朝顔に手を貸しぬ 鎌倉 厚子
・合掌を開いて見ゆる盆の月 武田三枝子
・荻高く風も通らぬ夜明かな 渡邊 知子
・山門の傍に迫りし青田かな 松縄 泰子