

地区だより

…………… 令和7年11月1日発行

ちゅうおう

<地区人口と世帯数>

男 18,366人 女 19,837人

計 38,203人

世帯数：20,733世帯

(10月1日現在)

2025

11月号

市からのお知らせ

【編集発行】

福島市役所広聴広報課

〒960-8601 福島市五老内町3-1

☎525-3710 ☎536-9828

「福島駅西口循環バス」実証運行中

買い物などへの移動手段を確保するため、福島駅西口周辺でメロディーバスを使った循環バスを運行しています。

日常のお出かけや健康づくりにぜひご利用ください。



▲詳しくはこちら
(市ホームページ)

【運行日】月～金曜日(土・日曜日・祝日は運休)

【ダイヤ】福島駅西口発(1日6便)

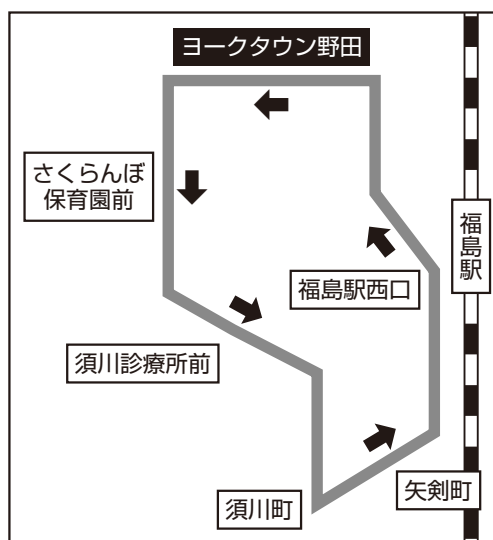
9:30 10:30 11:30

13:30 14:30 15:30

【運賃】大人100円 小人50円

※NORUCAやシルバーパスポートが使えます。

■問／交通政策課 ☎525-3762



健康づくりで競争(共創)チャレンジ中間順位発表

市内18地区ごとに「ふくしま健民アプリ」の活用状況(獲得ポイント)を競い合う「健康づくりで競争(共創)チャレンジ」の中間順位(9月1日時点)を発表します。結果に応じて各地区にまちづくり資金が交付され、まちづくり事業に活用されますので、ぜひチャレンジしてください。

▶中央西地区 … 3位/18地区

▶中央東地区 … 9位/18地区

令和7年度の競争(共創)チャレンジは令和8年1月末まで！

===チャレンジへの参加方法===

STEP1：右記のQRコードから「ふくしま健民アプリ」をダウンロード

STEP2：アプリ内の「お知らせ」からお住まいの地区を登録

STEP3：毎日の健康づくりでポイントをGET！

ふくしま健民アプリ



▲iOS



▲Android

===ポイントを効率よく貯めるには？===

○毎日のログイン、歩数、健康チェックへの回答でポイントが貯まります。

歩数による獲得ポイントは1日最大80ポイント！アプリの機能を使って効率よくポイントを貯めよう！

○アプリの目標ポイントに達成すると表示される「ふくしま健民カード」を提示することで、県内約1,600店舗のお得な特典が使えます。

■問／地域共創課 ☎525-3731

三河台学習センターからのお知らせ

【編集】福島市三河台学習センター
〒960-8055 福島市野田町七丁目1番42号
☎533-8330 ㊟533-8331

第42回三河台地区文化祭 開催

芸術・文化の秋を迎え、第42回三河台地区文化祭を開催します。
三河台学習センターで活動している団体・サークルの作品展示や児童生徒の作品を展示します。
今年も、作品展示、芸能発表に加えて、昨年大変好評であった物販及び模擬店も行いますので、ご期待ください。
ご家族・お友達等誘いあわせの上、多くの方のご来場をお待ちしております！！

◆と き：11月1日(土) 午前9時～午後4時／2日(日) 午前9時～午後3時

※展示作品は、11月2日(日) 午後3時15分より順次撤収いたしますのでご注意ください。

◆ところ：三河台学習センター ◆主 催：第42回三河台地区文化祭実行委員会 福島市三河台学習センター

●作品展示 ・水彩画 ・書 ・俳句 ・切り絵 ・手芸 ・押し花 ・ロマンボール など
・三河台小学校、森合小学校、岳陽中学校、桜の聖母学院中学校・高等学校、野田保育所のみなさんの作品

●芸能発表

11月1日午前：野田保育所(おゆうぎの発表)、ワラ太鼓隊(わらじおどり、わらじ太鼓)、カンタービレ(鍵盤ハーモニカの演奏)
三河台ひ・び・き(合唱)、三河台民謡クラブ(民謡)

午後：あじさいレクダンス(レクダンス)、沖縄三線福島かりゆし会(沖縄三線の演奏)、福島三線道場みーちぶし(沖縄三線の演奏)

11月2日午前：福島東高校ダンス部FED(ダンス)、桜アンサンブル(吹奏楽)、三河台フラクラブ(フラダンス)、ひまわり会(詩吟)、佐藤保彦(落語)

午後：大正琴マーガレット(大正琴の演奏)、よさこいゆきうさぎ(よさこい)、ダンスファクトリーKーミニフィック(ダンス)

●物販・模擬店 今年も、物販や模擬店を開催いたします。ぜひ、お立ち寄りください。

11月1日

野田町婦人会(豚汁、おにぎり、玉こんにゃくの販売)	11時～13時
三河台民謡クラブ(革製品の販売)	19時～16時
野田町基友会(菓子パン、焼き菓子等の販売)	10時～16時
福島市健康づくり推進課(健康相談・啓発活動)	
三河台リーダーズクラブ(駄菓子の販売)	

11月2日

三河台茶道クラブ(抹茶のふるまい)	10時～15時
福島西子ども劇場三河台ブロック(子ども用工作、あそび)	
野田鉄工(有)(カレー、フランクフルトの販売)	10時～16時
倶楽部「心音」(お餅の販売)	
宇宙少年団きぼう(活動紹介)	
三河台リーダーズクラブ(駄菓子の販売)	

なお、詳しいスケジュール等につきましては、下記QRコードをご覧ください



参加者募集!

三河台・吉井田・西・吾妻学習センター4館合同事業 1UPカレッジ 「笑夢カレーを作ってみよう!～バターチキンカレー～」

料理の幅を広げたい方、プロの技を学んでみたい方にぴったりの4回連続料理講座を開催します。

第1回のテーマは、多くの人に愛される「カレー」です。

今回は「笑夢カレー」のオーナー、芳賀眞(はがまこと)先生をお迎えし、お店で大人気の「バターチキンカレー」の本格レシピを教えてください。スパイス使いのポイントや深いコクを生むコツなど、家庭でも再現できるプロならではの技を学んでみませんか。料理初心者の方でも大歓迎です。カレー好きの方、料理に興味がある方、ぜひこの機会にご参加ください。お申し込みをお待ちしています。

○日 時：11月27日(木) 午後6時30分～8時30分

○場 所：三河台学習センター 実習室 ○講 師：笑夢カレーオーナー 芳賀 眞 先生

○対 象：市内に在住・在勤の20歳代から30歳代の方 ○定 員：16名(先着順) ○参加費：2,000円(当日徴収)

○持参物：エプロン、三角巾、ふきん ○申込み：11月19日(水)までにQRコードにてお申し込みください。

○その他：11月19日以降のキャンセルにつきましては、キャンセル料が発生する場合がございますので、ご了承ください。
当日欠席についても、後日支払いをお願いする場合がございますのでご了承ください。



今後の講座の予定は、

第2回 12月 中華料理(四川料理 心) 第3回 1月 韓国料理(NPO法人ふくかんねっと)

第4回 2月 第1回講座終了後参加者の皆様の希望から内容を決定します。

※現在講師の先生と相談中のため、日程内容は変更になる可能性があります。

詳細はコチラから



【令和7年11月1日午前9時から】令和7年12月分の使用予約の一般申請が始まります。

また、令和7年12月分の先行申請につきましても、11月1日(土)～11月10日(月)までの間にオンライン予約システムまたは三河台学習センター窓口にてお申し込みください。

なお11月1日、2日の両日につきましては三河台地区文化祭開催のため、学習センター窓口での予約受付はできませんのでご了承ください。

11月の行事予定

◇どじんじま道場 15日(土) 三館合同スポーツ交流会

◇リーダーズクラブ 未定

◇寿大学 19日(水) ニュースポーツ大会

◇女性セミナー 13日(木) 健康講座

27日(木) レディースジャンプ

◇ファミリー教室 9日(日) 親子陶芸教室

令和8年三河台地区新春交歓会の開催について

「三河台地区新春交歓会」を下記のとおり開催いたします。

●日 時：令和8年2月1日(日) 午後3時より

●会 場：ウエディング・エルティ ●会 費：お一人様 5,000円

●申込み：11月に各町内会の回覧にて申込用紙を配布いたします。

●その他：ご不明な点など学習センターへお問い合わせください。

お家でできる「適しお」～調味料～

総務省の家計調査によると、福島市の食塩の購入金額は全国第1位でした。さらに、つゆ・たれの購入金額も全国3位と、食塩を含む調味料の購入金額が多い傾向にあります。調味料からは多くの食塩を摂りやすいため注意が必要です。家庭でできる減塩の工夫としては、調味料の使う量を減らす、減塩調味料を活用する、計量スプーンで必要な量を測って使う方法があります。毎日のちょっとした工夫でおいしく減塩に取り組みしましょう。(参考)1日当たりの食塩摂取量の目標量：男性7.5g/日未満、女性6.5g/日未満

調味料の塩分量

濃口しょうゆ(大さじ1)	塩分 2.6g
味噌(大さじ1)	塩分 2.3g
三倍濃縮めんつゆ(大さじ1)	塩分 2.1g

出典：女子栄養大学出版部
「FOOD&COOKING DATA
塩分早わかり第5版」
日本人の食事摂取基準(2025版)

保健所健康づくり推進課 地域保健第一係 ☎525-7674 地区担当保健師 大平