

地区だより

…………… 令和8年1月1日発行

# いいざか

<地区人口と世帯数>

男 9,150人 女 9,838人  
計 18,988人  
世帯数：8,121世帯  
(12月1日現在)

2026

1月号

## 飯坂支所・茂庭出張所からのお知らせ



新年おめでとうございます。本年もよろしくお願い申し上げます。



### 第15回 福島市社会福祉大会開催

11月26日、パルセいいざかにおいて標記大会が開催されました。長年にわたり社会福祉の向上と増進に寄与された功績を称え、次の方々が知事感謝状並びに会長表彰を受けられました。誠にありがとうございます。

【社会福祉大会会長表彰】 丸山正好様(東湯野)

【社会福祉大会会長感謝状】

山岸佐内様(湯野) 安藤晴男様(茂庭) 村島勤子様(飯坂)

【民生児童委員市長感謝状】

安齋さと子様(飯坂) 石田トシ子様(飯坂) 佐藤喜市郎様(飯坂)  
白井ミヨ子様(平野) 鈴木和子様(平野) 橋本正美様(平野)  
横澤幸子様(平野) 櫻井久男様(湯野)

【民生児童委員大会会長表彰】

佐々木敏行様(飯坂)  
木村信幸様(平野) 紺野勇雄様(平野)  
渡邊正芳様(平野) 富田充幸様(中野)  
菱沼千秋様(湯野) 山田貢市様(茂庭)



【お問い合わせ】飯坂支所市民係 ☎542-2111

### 飯坂方部民生児童委員協議会委嘱状伝達式

11月25日、ホテルジュラクにおいて標記伝達式が執り行われました。今年度が一斉改選期にあたり、飯坂方部では59名の民生児童委員に飯坂支所長から委嘱状が伝達され、12月1日付けで新体制となりました。

任期は令和10年11月30日までです。



【お問い合わせ】飯坂支所市民係 ☎542-2111

### モチなどの食物つまりご注意ください！

モチや煮物など、食物がのどにつまる事故が増加する季節です。もし、食物がつまったら…

○反応がある場合…手順は以下の通り

1意識があれば咳き込むようにうながします。

2背部叩打法

体を前傾姿勢にさせ背中肩甲骨と肩甲骨の真ん中を強く何度もたたきます。

3腹部突き上げ法

つまった人の後ろから抱えるように脇の下に手をまわします。片手でグーを作り、親指側をつまんだ人のみぞおちに当てます。その手をもう一方の手で包むように押さえ、すばやく手前上方に向かって圧迫するように突き上げます。

※妊婦、高度肥満者、乳児には腹部突き上げ法は行いません。その場合は背部叩打法を行います。

○反応がない場合

119番通報し、心肺蘇生法(胸骨圧迫、人工呼吸)を行いましょう。救急車が来るまで続けましょう。

特に嚥む力や飲み込む力が弱いお子様・高齢者には注意し、あらかじめ食物は小さく切り分けるなど、つまりにくい工夫をしましょう。

※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。

【お問い合わせ】飯坂消防署救急係 ☎542-2986

### 令和7年度福島市 青少年健全育成推進大会開催

11月27日、キョウワグループ・テルサホールにおいて標記大会が開催されました。多年にわたり青少年の健全育成活動に取り組まれた功績が認められ、飯坂方部からは、福島地区保護司会所属の佐々木利戸様(個人の部)が功労表彰を受賞されました。誠にありがとうございます。

【お問い合わせ】飯坂支所市民係 ☎542-2111

#### 健康コラム

### 適しお～塩分減らして、健康家族～

寒い日が続き、鍋やラーメンなどがおいしい季節ですね。鍋は野菜がたくさんとれるのでオススメです。つい調味料を足して、「塩分」のとりすぎになることもあるので皆さん気をつけましょう。

市では、少ない塩分でも、しょうがや酢、ごま、ニンニクなどを使っておいしくいただける「適しおレシピ」を公開しています。ぜひ今晚のおかずのヒントにしてみてください。

みんなで適しおに取り組み、元気に長生きできる飯坂方部を目指していきましょう！

※適しお＝適切な量の塩分でおいしく食べる＝減塩



適しおレシピは  
こちら！

ちなみに…

福島市民の食塩購入量は  
なんと… **全国第3位!!**  
年間平均 約2.1kg! (全国平均は1.4kg)  
※総務省家計調査(R4～R6平均)



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

#### 特集

### 地域おこし協力隊(第4回)

隊員3齋藤 妃香里(さいとう ひかり)さん

飯坂と言えば「熱い温泉」だと思います。体の芯まで温まり、湯上りはさっぱりするところが大好きです。最近は地域の皆さんにご協力いただき、共同浴場を動画で紹介する取り組みを進めています。撮影のたびに湯温を測っているのですが、その熱さに毎回びっくりします。大門の湯の湯口は72.3度もあり、浴槽からあふれたお湯が足に触れると「熱っ!」と声が出てしまうほどでした。この「飯坂ならではの熱さ」を楽しく伝えて「入ってみたいな」と思ってくれる方が増えたら嬉しいです。お体の調子に合わせて入浴して、熱い温泉で冬の寒さを乗り越えていきましょう！



@IZAKAONSEN\_KYOURYOKUTAI

【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



## 新年明けましておめでとうございます

昨年中は大変お世話になりました。本年も学習センターが地域の皆さまに、学びと交流の場として活用いただけますように職員一同努力してまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

### 学習センターからのお知らせ

1月12日(月・祝)は定期清掃のため終日全館休館となります。

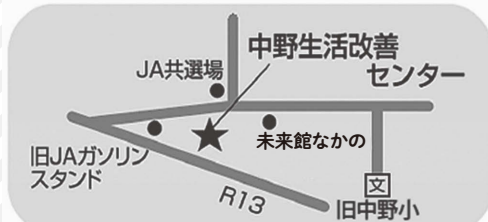
## 第18回飯坂総合文化祭&子どもまつりに ご来場ありがとうございました

昨年10月18日、19日の2日間にわたり開催いたしました飯坂総合文化祭に多くの皆様にご来場いただき誠にありがとうございました。



## 中野地区展覧会を開催します

- 日 時：2月7日(土) 9:30~15:00  
2月8日(日) 9:30~14:00  
○会 場：中野生活改善センター  
○内 容：団体、個人の作品展示  
談話コーナー(作品展示見学の後、温かい飲み物で一息つきませんか?)  
お菓子つかみどりコーナーもあります(お子様限定)



## ありがとうございました

昨年10月10日に利用団体連絡協議会の皆様にご文化祭に向けて館内の清掃活動を実施していただきました。

とても丁寧に清掃していただき、おかげさまで大変きれいになりました。多くの皆様にご参加いただき、ありがとうございました。

また、地区の方が学習センター周辺の除草作業をしてくださいました。とてもきれいになりました。感謝申し上げます。



## 令和7年度 新春健康麻雀大会

第13回「新春健康麻雀大会」を開催します。脳活性化と健康増進、仲間との交流をお楽しみください。

- 日 時 令和8年1月30日(金) 午前10時~午後4時15分  
(受付9時40分~)  
○場 所 飯坂学習センター 大会議室  
○対 象 原則として市内在住・在勤の一般成人  
○定 員 28名(先着順、定員になり次第締め切ります。)  
なお、一人の方が複数人の申込みをすることはできません。  
○参加費 500円(メダル、通信費等)  
○その他 マスク着用を推奨します。  
○申込み 令和8年1月7日(水)午前10時から、「参加申込書」に参加費を添えて、飯坂学習センター窓口にて申込みください。その際、抽選で卓番を決定します。なお、電話での申込みはできません。



## ♡図書室からのお知らせ♡

### ☆おひざにだっこのおはなし会

日 時／1月8日(木) 午前10時30分から  
(対象は0~3歳児とその保護者)

### ☆おはなしひろば

日 時／1月10日(土) 午前11時から  
(対象は4歳児~小学生)

テーマ／「ふかふか」



### ☆ふくよみちよこっとおはなし会

日 時／1月24日(土)  
午前9時30分から11時30分  
(対象は0歳児~小学生)

内 容／希望者には絵本の読み聞かせなどを10分程度おこないます。

◎1月24日(土)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 しのが号

平野小	1月はお休みです
飯坂小	1月はお休みです
湯野小	1/19 13:00~13:50
もにわの湯	1/19 14:20~14:50

青空の広がる朝思いおり  
今日は遠くまで歩いてみよう  
森谷 克子  
何事も良きにはからえまかせます  
磯部 碧  
若きに頼めば吹く風涼し  
通年の一番大きく見える月  
二人で見ると並ぶ縁側  
暇乞いする秋の背を押すように  
佐藤美伊子  
ふいに冷たき風の吹き来る  
鈴木 紀子  
診察を待つ父と子は小聲にて  
「げんこつやま」の手遊びをする  
高橋 啓子  
デイケアの初日の帰途の恩寵と  
かがやきのほろスーパームーン  
斉藤美和子  
歌友に雑草も花と教えられ  
「花の事典」を買い求めたり  
岡田 栄子  
弦を張り仕上げに父の弾きたりし  
琴の音響く西の空より  
栄子

## 飯坂文芸 飯坂短歌会