

# いいざか

<地区人口と世帯数>

男 9,093人 女 9,767人  
計 18,860人  
世帯数：8,096世帯  
(4月1日現在)



## 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

### こころの不調が気になったら

●春は環境の変化がストレスの原因になることも

職場では、昇進・昇格や異動、転勤など、新しい環境は新鮮で楽しみがある一方で、緊張が続いてストレスがたまりやすいともいえます。

●自分の“ストレスサイン”に気づこう

【体のサイン】

- ①肩こりや頭痛、腹痛、腰痛などの症状が出てくる
- ②寝つきが悪くなったり、夜中や朝方に目が覚める
- ③食欲がなくなって食べられなくなったり、逆に食べすぎてしまう
- ④下痢をしたり、便秘をしやすくなる
- ⑤めまいや耳鳴りがする

【こころのサイン】

- ①不安や緊張が高まって、イライラしたり怒りっぽくなる
- ②ちょっとしたことで驚いたり、急に泣き出したりする
- ③気分が落ち込んで、やる気がなくなる
- ④人づきあいが面倒になって避けるようになる

●毎日できるセルフケアを取り入れよう

- ①1日3食栄養バランスのよい食事をとろう
- ②快適な睡眠時間を確保しよう
- ③リラックスできる時間をつくろう
- ④毎日15分は体を動かそう

※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



### コンビニでマイナンバーカード使ってみませんか？

住民票などの証明書の発行はコンビニ交付サービスが便利です！

①自宅近くやお出かけ先のコンビニで

全国のコンビニエンスストアやイオンなどにあるマルチコピー機から取得できます。

②午前6時30分から午後11時までの間

早朝や夜間、土日祝日も取得できます。  
(システム休止日を除く)

③窓口よりも100円お得に

市役所・支所窓口で発行するよりも100円安い！



【注意】

・マイナンバーカードと4桁の暗証番号が必要です。  
マルチコピー機の操作方法や詳しい内容は左の二次元コードからご確認ください。



【お問い合わせ】飯坂支所市民係 ☎542-2111

### 健康コラム

## いきいき自分らしく生活できる飯坂方部へ

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8年度も引き続き飯坂方部担当になりました。よろしくお願いいたします。

みなさんの健康の秘訣は何ですか？運動・食事・笑うことなど健康づくりには大事なポイントがたくさんあります。また「継続すること」も重要です。日々の取組みを記録し、継続していることを目で見えてわかる「ゆげチャレ」シートを作成しています。支所や地域包括支援センターで配布していますので、ぜひご活用ください。

わたしたち保健師は、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、相談お待ちしています。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

### 特集

## 地域おこし協力隊(第6回)

さいとう ひかり  
隊員：齋藤 妃香里さん

昨年6月に着任し、まもなく一年を迎えます。思い返せば、着任が決まって初めて参加したイベントが昨春の「おと酔いウォーク」でした。旅館の宴会場で音楽を楽しむ、その距離感の近さに驚き、感動したことをよく覚えています。また、しばらくSNSのアイコンを飯坂の桜にしていたほど、街の景色も心に深く残りました。

当時は一観光客だった私ですが、今は一町民としてこの春を迎えられることが本当に幸いです。あの時の新鮮なときめきを忘れず、二年目も大好きな飯坂の魅力を全力で発信してまいります！

【お問い合わせ】飯坂支所市民係 ☎542-2111



湯野駅バス停留所前の桜

# 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

## 市民学校 親子ちまき作り体験教室 端午の節句

- 日時 5月31日(日) 午前9時30分から正午まで
- 場所 飯坂学習センター 実習室、和室
- 講師 栄養士 佐藤 徹子 先生
- 対象 小学生の親子
- 定員 8組(1組最大3名・先着順)
- 内容 旧暦の端午の節句を祝い、昔ながらの“ちまき”を作ってみよう!!  
ちまきの由来についても学んでみよう。節句に因んだおはなし会もあります。
- 参加費 500円(参加者1名ごとに)
- 申込み 5月9日(土)9:00よりQRコード又は学習センター窓口にてお申込みください。また、参加費は5月23日(土)までに窓口にご持参ください。なお、当日キャンセルは返金出来かねます。



## 地域の皆さまのお力を、 お貸しください!

### ～福島市地域学校協働本部事業～

平成28年度から始まった「福島市学校支援地域本部事業」が、令和3年度から「福島市地域学校協働本部事業」となりました。目的は、地域の皆さまに学校教育活動を応援していただくということです。(「学校・家庭・地域との連携」) 今まで個人や団体の皆さまに小学校の遠足、部活動支援、制作活動、講演会の講師などでご協力をいただいております。

ご自分の特技などを生かし、ボランティアとして小・中学校の授業や活動の補助、部活動などにお力を貸していただける方がいらっしゃいましたら、学習センターまでお知らせください。

## 福島市立ひらの認定こども園「子育て支援事業」

### 遊びの広場

ひらの認定こども園では、未就園児のお子さんを対象に、遊びの広場を開催しています。子育ての悩みに保育教諭がお話を伺います。親子で気軽に遊びに来てください。

- 対象 0歳～就学前までの未就園児の親子8組
- 日時 毎月第3土曜 午前10時から12時
- 場所 ひらの認定こども園
- 内容 こども園の遊戯室や園庭でたくさん遊びましょう
- 申込方法 2日前(木曜日)までに電話でお申し込みください
- 連絡先 ひらの認定こども園 ☎542-1918
- 住所 飯坂町平野字西石堂43-1



## ◆職員異動のお知らせ



- ◇お世話になりました  
副主査/安部 美幸(生活福祉課へ)  
図書室/阿部 彩子(もちずり学習センター図書室へ)
- ◇よろしく申し上げます  
主事/鈴木 愛里(資産税課より)  
図書室/高橋 裕子(もちずり学習センター図書室より)

## ICA・KITAヤングカレッジオープン講座 南インドのチキンベジカレー作り

「日々の生活を1up!」をモットーに「こんなことやってみよう」を叶える、それがICA・KITAヤングカレッジです。新しいことにチャレンジしたい方、新しい仲間と交流したい方、まずはオープン講座から参加してみませんか?

- 日時 5月21日(木) 午後7時から午後9時まで
- 場所 信陵学習センター 実習室
- 講師 笑夢カレーオーナー 芳賀 真さん
- 対象 市内に在住または在学、在勤の18～35歳程度の方(年度内に36歳に到達する方まで)
- 定員 先着16名 ○参加費 2,000円(当日集金)
- 持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具(メモ用)、タッパー(お持ち帰りご希望の場合)
- 申込み 5月1日(金)午前9時～5月13日(水)までの間に下記二次元コードよりお申し込みください。
- その他 申込をキャンセルされる場合は5月17日(日)までに必ず信陵学習センターへご連絡ください。  
5月18日(月)以降にキャンセルをされた場合は材料準備の都合上、参加費をいただきますので、予めご了承ください。



## 令和8年度前期IT活用セミナー 初級パソコン講座(全2回) ～Excelのスキルアップをしよう～

今回のパソコン教室は、「健康管理チェック表」と「サークル決算報告書」の作成を通してMicrosoft Excelの基礎を学びます。表計算の基礎を身につけて、実生活に生かせる文書を作ってみませんか。皆さまの参加をお待ちしております。

- 日時 6月18日(木)、25日(木) 午前10時～12時  
1日目:「健康管理チェック表」作成(表作成の基礎とグラフ作成)  
2日目:「サークル決算報告書」作成(表計算の基礎)
- 場所 飯坂学習センター 研修室1
- 対象 おもに福島市在住・在勤の成人で、①②を満たす方  
①自分のパソコン(Windows)を持参して参加できる方  
②自分のパソコンにMicrosoft Excelが入っていて、文書作成経験がある方
- 定員 10名(先着順、定員になり次第締め切ります。)
- 講師 パソコンスクールPeaCh 吉田かおりさん、高橋あゆみさん
- 参加費 1,800円(資料代)
- 準備物 自分のノートパソコン(マウス、電源)筆記用具など
- その他 印刷は行いません。(ご自宅で)
- 申込み 5月11日(月)午前10時から(電話申込は11時から)参加費を添えて飯坂学習センターまでお申し込みください。

## ♡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/5月2日(土) 午前11時から(対象は4歳児～小学生)  
テーマ/「なかよし!ひととどうぶつ」

### ☆おひざにさっこのおはなし会

日時/5月21日(木) 午前10時30分から  
(対象は0～3歳児とその保護者)

◎5月24日(日)「ふくよみの日 貸出2倍デー」



## 移動図書館 しのぶ号

湯野小	5/8	13:00～13:50
平野小	5/20	13:00～13:40
もにわの湯	5/27	13:20～13:40
飯坂小	5/27	14:10～14:40

飯坂文芸会 飯坂短歌会

早朝のケニアの上空飛ぶバルーン  
スウの大群眼下に続く  
横山 勲子

国語辞典広げ虫眼鏡で文字を読む  
八十歳をすぎし吾なり  
森谷 克子

短歌づくり自分探しの杖として  
今日も湯舟に指折りしており  
磯部 碧

友の来て盤寿の集いと初に聞く  
幾つになっても学ぶことあり  
佐藤美伊子

動きおそき夫の歩きを二度見する  
喧嘩はしても元気を折る  
鈴木 洋子

美しい地球を守りゆく事を  
忘れし人等の心掴めぬ  
鈴木 紀子

青空に咲き満ちたりて梅の香を  
全身に吸うわが誕生日  
高橋 啓子

コンドルを描く葉は皮細工  
マチュピチュ土産三十年経つ  
斉藤美和子

初めての試みなれど新年会  
楽しかったな名残り惜しかり  
穴戸 広子

卓球のラケット贈ると孫や子が  
金を出し合ふわが誕生日  
岡田 稔