

しみず

<地区人口と世帯数>

男 16,527人 女 17,691人
計 34,218人
世帯数：15,218世帯
(6月1日現在)



【編集発行】

福島市役所清水支所
〒960-8253 福島市泉字扇田9番地
☎557-2388 ㊚555-2209

清水支所からのお知らせ

～環境衛生の普及を推進～ 衛生事業功労者を表彰

令和8年度福島市衛生事業功労者等表彰式は5月28日(木)、キョウワグループ・テルサホールにおいて開催されました。多年にわたり環境衛生の普及向上に尽力し、生活環境の改善に功績のあった個人及び団体が受賞されました。

◆市長表彰(敬称略、順不同)

○優良衛生組員表彰

- ・佐藤 克芳(泉扇田親和会)
- ・岩崎 幹彦(森合ふたつやま町会)
- ・佐藤 至(しのぶヶ丘親和会)

○優良衛生団体

- ・御山地区町内会連合会

◆市衛生団体連合会会長表彰(敬称略、順不同)

○優良衛生組員表彰

- ・山岸 誠(泉中央町内会)
- ・小原 貞夫(森合檜台町会衛生部)
- ・中田 瑞穂(森合下南台町会)

隙間時間でできる『いつでもけんトレ+10』はご存じですか？今回は柔軟性アップを目的とした内もものストレッチをご紹介します。内ももと腰が伸びると、身体がすっきりします。隙間時間にぜひお試しください！

20秒～30秒

内もものストレッチ



今月から『いつでもけんトレ+10』を毎月で紹介いたします。けんトレの詳細を確認したい方は、右記 QR コードからご覧ください。



問い合わせ：健康づくり推進課(☎572-3120)

福島市総合防災訓練が行われました

5月23日(土)清水学習センター本館、松川運動公園などを会場に福島市総合防災訓練が行われました。当日は御山北部町内会ほか11の町内会や地元の消防団など100名を超える方が避難所開設訓練や自主防災組織訓練、中継送水訓練に参加しました。

参加された方からは、「日頃の備えをチェックする機会になる」との感想が聞かれました。

ご家庭でも、もしもの時に備えて、普段から家庭用備蓄品の点検をお願いします。



消防団第9分団による中継送水訓練



町内会会員による初期消火訓練

地震による電気火災対策を!(6月号の続き)

6月号では、感震ブレーカーについて紹介しました。今回は、感震ブレーカー作動後の復旧方法を紹介します。感震ブレーカーは、震度5強相当の揺れを感知すると自動的にブレーカーを落として電気を止めます。復旧方法を誤ると火災が生じてしまう恐れがあるので、電気の使用を再開する場合は、次の手順で、日中に二人以上で行うようにしましょう。

- ①分電盤の主幹ブレーカーと分岐ブレーカーがOFFであることを確認する。
- ②家の中の安全を確認する。
 - ・ガス漏れ、電気機器の転倒や周囲に燃えやすい物はないか?
 - ・家具の転倒などで電気器具のコードは断線していないか?
- ③分電盤の主幹ブレーカーをONの状態に戻す。
- ④電盤の分岐ブレーカーを一か所ずつONにする。



※確認の途中で異常を認めた場合は、直ぐに作業を中止しましょう。

■福島消防署清水分署 問合せ：☎557-5415

清水学習センターからのお知らせ

豊かなセカンドライフ 「やさしいタイ式ヨガ体験講座」

大人気の講座です。深い呼吸とやさしいポーズでからだの不調を改善します。

運動が苦手な方、柔軟性や筋力に自信のない方にもおすすめです。

- 日時 7月24日(金) 午前10時～11時30分
- 場所 清水学習センター 軽運動室
- 講師 ヨガインストラクター 高畑 有美恵 先生
- 対象 市内在住または在勤の一般成人
- 定員 10名(先着順)
- 持ち物 ヨガマットまたはバスタオル、タオル、飲み物
動きやすい服装でお越しください。
- 参加費 100円(保険代)
- 申込み 7月3日(金)午前9時から二次元コードか、
清水学習センター本館へ直接またはお電話
(☎557-7400)でお申込みください。



(一社) 福島市公設地方卸売市場協会共催事業 市民講座「魚のさばき方体験講座」

魚は好きだけどさばき方が分からない方、新鮮な魚を市民の皆様へ提供する福島市場の魚のプロに説明を聞きながら、身近な食材として魚のさばき方を体験しませんか。さばいた魚は、フライヤンターにしてお召し上がりいただけます。ぜひご参加ください。

- 日時 7月18日(土) 午前10時～午後0時30分
- 場所 清水学習センター 本館 実習室
- 講師 (株)福島丸公 佐久間 正直 さん
- 対象 市内在住の一般成人 ○定員 12名(先着順)
- 持ち物 三角巾、エプロン、持ち帰り用のタッパー(保冷剤、保冷バック等ある方は、ご持参ください。)
- 参加費 1,000円
- 申込み 7月3日(金)午前9時から二次元コードか、
清水学習センター本館へ直接またはお電話
(☎557-7400)でお申込みください。



清水青年スキルアップ講座 夏のカレー教室

夏こそカレー！日本の国民食カレーを、名店の味に！

福島のカレーの名店「笑夢」のシェフを講師に、バターチキンカレーの作り方を学びます。ご家庭の味を本格的なものにしてみませんか。

- 日時 7月25日(土) 午前10時30分～
- 場所 清水学習センター 本館 実習室
- 講師 (株)笑夢 芳賀 真 さん
- 対象 市内在住または在学在勤の概ね40歳までの一般成人
- 定員 16名(先着順)
- 持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具
- 参加費 2,000円(材料費)
- 申込み 7月6日(月)午前9時から二次元コードか、
清水学習センター本館へ直接またはお電話
(☎557-7400)でお申込みください。



市民学校 清水ナイターテニススクール

恒例となりました学習センター主催のテニススクールです。初級～中級コースに分かれて、試合形式を含むレッスンを行います。楽しみながらレベルアップしていきましょう。

- 日時 9月3日・10日・17日・24日・10月1日すべて木曜日
【全5回】(9月25日・10月8日予備日)
午後6時30分～午後8時
(初回のみ午後6時15分から開講式)
- 場所 インテックテニスガーデン
(福島市庭球場(森合テニスコート))
- 内容 初級～中級のクラス別レッスン
- 対象 市内在住または在勤の一般成人30名(先着順)
- 講師 福島市テニス協会
- 持ち物 硬式用ラケット、テニスシューズ、飲み物、タオル、虫よけスプレー等
- 参加費 1,000円
- 申込み 7月3日(金)午前9時から二次元コードか、
清水学習センター本館へ直接またはお電話
(☎557-7400)でお申込みください。
参加費は8月20日(木)までに清水学習センター本館までご持参ください。



夏休み特別企画「清水サマースクール」

夏休み、清水学習センターで勉強しませんか。昨年は大好評でした。生涯学習指導員や講師の先生が宿題のアドバイスをします。

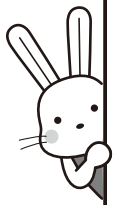
- 日時 7月22日(水)～7月25日(土)
午前9時30分～11時30分
- 場所 清水学習センター 本館 研修室 他
- 講師 生涯学習指導員 他
- 対象 小学3～6年生 合計20名(先着順)
・読書感想文コース 5名(4日間とも出席可能な方のみ)
・個人学習コース 15名
- 持ち物 読書感想文コース(本、飲み物、筆記用具)
個人学習コース(教材・教科書・飲み物、筆記用具)
- 申込み 7月6日(月)午前9時から7月13日(月)までに清水学習センター窓口へ直接またはお電話(☎557-7400)でお申込みください。



図書室イベント！申込不要＆入場無料！ 夏のおはなしポケットスペシャル

夏のおはなしかいを、いつもよりスペシャルに開催します！絵本や楽しいおはなしを聞いたあとは、みんなで工作タイム！楽しい夏の思い出づくりに、ぜひ遊びに来てください。

- 日時 7月18日(土) 午後2時～
- 場所 清水学習センター 本館 研修室
- 対象 4歳～小学生
- 参加費 無料
- 持ち物 なし
- 内容 テーマ「夏を楽しもう」
工作「トコトコふくもっちゃん」ほか
- その他 申込不要です。お気軽にお越しください。



お知らせ

清水学習センター
8月分使用受付開始日

7月1日(水)

午前9時より受付いたします。

図書室からのお知らせ

ふくよみの日 貸出2倍デー！
7月24日(金)は最大20冊貸し出しできます。
さらに、清水学習センター図書室で11冊以上貸し出した小学生までのお子さんは「ふくもっちゃんガチャ」が1回引けます！ぜひご利用ください。

★おひざにだっこのおはなしかい
(対象：3歳までのお子さんとその保護者)
7月11日(土) 10:30～

休室日/毎週火曜日
20日(月)・31日(金)

移動図書館 しのぶ号



7月1日(水)
森合小学校 10:00～10:30
松北町会館 14:05～14:30
北沢又集会所 14:40～15:10

7月9日(木)
北沢又団地 14:20～14:40

7月15日(水)
南沢又集会所 14:10～14:40
清水小学校 7月の巡回はありません。