

地区だより 令和8年11月1日発行

しみず

<地区人口と世帯数>

男 16,461人 女 17,628人
計 34,089人
世帯数: 15,169世帯
(10月1日現在)

2026

11月号

【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

いつまでも笑顔あふれる毎日をお過ごしください

～令和8年度清水地区敬老会～



板橋知克さん、瑛人さん
親子による和太鼓演奏

9月20日(日)、清水学習センター本館で清水地区敬老会実行委員会主催による清水地区敬老会が開催されました。

地区にお住まいの77歳以上をご招待し、式典では東陽一実行委員長がお祝いと感謝の言葉をお伝えしました。

また、式典終了後は、本田知美さん&シニア清水地区48、国見よさこいの皆さんによる歌と踊り、和太鼓奏者 板橋知克さん、瑛人さん親子による演奏が披露されました。来場された皆さんは、一緒に歌ったり踊ったりした後、一つの音から奏でられる和太鼓の力強い演奏、親子の共演に大きな拍手を送っていらっしゃいました。

皆さま、どうぞこれからもお健やかに過ごしてください。



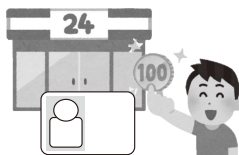
本田知美さん&シニア清水地区48、
国見よさこいの皆さんによる歌と踊り

市役所・支所に行かずに取得！ コンビニ交付

コンビニのマルチコピー機でマイナンバーカードを利用し、証明書を取得できます。しかも100円お得!!

【利用時間】

午前6時30分から午後11時まで
土・日・祝日も取得可能!



【取得できる証明書】

- 住民票
 - 印鑑登録証明書
 - 戸籍証明書
 - 戸籍の附票
 - 所得証明書
 - 課税(非課税)証明書
- ※詳しくは、市ホームページをご確認ください。

市ホームページ



この便利さを一度体験してみてください!!

隙間時間でできるトレーニングの『いつでもけんトレ+10』から、今回はバランス力アップを目的としたつま先歩きをご紹介します。歩き方を少し工夫するだけで、キュッとしたきれいなふくらはぎを目指すかも!? ぜひお試しください!

20歩～ つま先歩き ふくらはぎ強化にも!



かかとを浮かせてつま先で歩く

毎月『いつでもけんトレ+10』を1つずつご紹介いたします。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)



普通救命講習会のご案内

福島市消防本部では「救命に関する講習会」を開催しています。
いざという時のために応急手当を身に付けましょう!

開催場所	開催日時	申込み
飯坂消防署	毎月第2日曜日 午前9時から	飯坂消防署 ☎542-2986
福島南消防署	毎月第3日曜日 午前9時から	福島南消防署 ☎547-3119

※いずれも定員10名先着順です。

- 講習時間: 約2時間
- 講習内容: 実技を中心とした成人の心肺蘇生法、AED取り扱い、止血法など
- 対象者: 福島市内にお住まいの方、市内に通勤・通学されている方



清水学習センターからのお知らせ

【編集】福島市清水学習センター
〒960-8252 福島市御山字松川原 5-1
☎557-7400 ☎557-7401
《分館》〒960-8254 福島市南沢又字柳清水 8-1
☎557-1411

「第23回生涯学習のつどい」と「第52回清水地区文化祭」が開催されました！

去る9月26日(土)には「生涯学習のつどい」、27日(日)には「清水地区文化祭」が開催されました。清水学習センター本館・分館を利用する団体による演技発表、作品展示、各種企画が行われ、大盛況のうちに終了いたしました。

御山小学校鼓笛隊や清水小学校合奏部による華やかな演奏が会場を盛り上げ、清水管内の小中学校による作品展示も多数の来場者を魅了しました。また、来場者参加型の生け花体験、模擬店、キッチンカーなどの企画も大変な賑わいを見せました。

実行委員会の皆様をはじめ、関係団体の皆様には多大なご協力をいただき、心より感謝申し上げます。ありがとうございました。



清水・北信学習センター合同事業 青年スキルアップ講座 ピックルボール体験講座

ピックルボールは、テニス、バドミントン、卓球の要素を組み合わせたラケットスポーツです。

- 日 時 12月5日(土) 午前10時～正午
- 場 所 北信学習センター 多目的ホール
- 講 師 福島市テニス協会
- 対 象 市内在住または在勤の
20歳代から概ね40歳までの男女
- 定 員 12名(先着順)
- 参加費 100円(保険料等)当日お持ちください。
- 持ち物 動きやすい服装、タオル、飲み物、
体育館用シューズ
- 申 込 11月9日(月) 午前9時から、二次元
コードよりお申込みください



市民学校 干支づくり

来年の干支をモチーフにしたオリジナルのひょうたんランプを作成してみませんか。

- 日 時 12月6日(日) 午前9時30分～午後0時30分
- 場 所 清水学習センター 本館 研修室
- 講 師 ひょうたんランプ講師 大河 あや子 先生
- 対 象 市内在住または在勤の一般成人
- 定 員 16名(先着順：オンライン8名、窓口および電話8名)
- 参加費 2,100円(材料費等)
- 持ち物 筆記用具・持ち帰り用の袋等
- 申 込 11月6日(金) 午前9時から27日(金)までに、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、11月27日(金)までに清水学習センター本館までご持参ください。



スマートフォン利活用支援講座 ～話しかけて、暮らしに役立つ～ はじめての生成AI体験講座

「冷蔵庫の余り物で何が作れる?」「ちょっと誰かに悩みを聞いてほしい」。

そんな日常の小さな「困った」を、あなたのスマホが解決してくれるかもしれません。

この体験講座では「生成AIって何ができるの?」という基本から始め、実際にスマホを使いながら晩ごはんのレシピを聞いたり、気軽な会話を楽しんだりする方法をお教えます。

- 日 時 ①12月4日(金) ②12月5日(土)
いずれも午前10時～11時30分
※申し込みはいずれかのみ
- 場 所 清水学習センター本館 研修室
- 対 象 市内在住の一般成人10名(先着順)
- 講 師 つながるIT教室 様
- 参加費 無料
- 持ち物 自分のスマートフォン、筆記用具
※スマホを持っていない方はご参加いただけません。
- 申 込 11月5日(木) 午前9時から二次元コードでお申込みください。



お知らせ

清水学習センター
12月分使用受付開始日

11月1日(日)

午前9時より受付いたします

11月の休館日
毎週火曜日・4日(水)、23日(月)

図書室からのお知らせ

【図書室の休室について】

図書室の工事のため、翌年2月中旬まで、図書室はご利用いただけません。

期間中は、ブックポストもご利用いただけません。

また、「おひざにだっこのおはなしかい」と「おはなしポケット」もお休みします。ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

休館日は、講座申込・施設使用申請などの窓口・電話対応ができません。

移動図書館しのぶ号

11月2日(月)

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

11月12日(木)

北沢又団地 14:20～14:40

11月18日(水)

南沢又集会所 14:10～14:40

11月27日(金)

清水小学校 13:00～13:50