

ふくしま情報ナビ

問合 市民協働課(地域活動支援)5階52番 ☎6464-9743 📠6464-9987

令和7年度 男女共同参画事業講演会 「心に残るときめきプラザ」性を越えた子育て そして自分らしく生きる

日時 11月17日(月)14:00～16:00(開場13:30)
場所 NORBDENCE福島区民センター1階ホール(吉野3-17-23)
講師 梶浦 梶子氏(タレント) **定員** 300名(当日先着順)
共催 福島区地域女性団体協議会



令和7年度 人権を考える区民のつどい「命の参観日」

入場無料 **手話通訳あり**

人権に対する思いなどを歌と織り交ぜながら伝えるトーク&コンサートです。いじめ問題などを、講師自身のさまざまな経験をもとにお話いただきます。
日時 12月6日(土) 14:00開演(開場13:30)
場所 NORBDENCE福島区民センター1階ホール(吉野3-17-23) **定員** 300名(当日先着順)
講師 玉城 ちはる氏(歌手・安田女子大学非常勤講師)
主催 福島区人権啓発推進協議会



講師よりメッセージ

「他者を理解し、違いを認め合う」という、異文化の者同士がともに生きることの大切さと難しさを、10年以上外国人留学生のホストマザーを務めてきた経験からお伝えする内容となっています。
「言葉にすること、対話すること、相談すること」という私からの命のメッセージを、できるだけ多くの方にエピソードを交えてお話ししたいと考えています。
当日は、歌もお楽しみいただけます。皆さまのご来場をお待ちしております。

福島区人権啓発推進員連絡会について

地域に根ざした人権施策を推進するために、市から委嘱を受けた人権啓発推進員の方々が、市民ボランティアとして人権啓発に取り組んでいます。現在30名の方が活動中です。

区民まつりにて、アンケート回答者へ啓発物品の配布を行っている様子です！

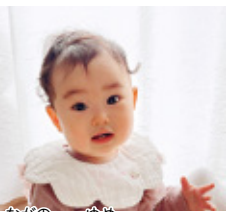


詳しくは
こちら



集まれ！ フッピー キッス

対象 区内在住の
3歳までのお子さん



ながの ゆめ
永野 佑芽ちゃん
3月16日生まれ 福島

3兄妹みんなフッピー
キッスに載りました♪



まつもと きき
松本 咲ちゃん
12月23生まれ 海老江

わたし、1日消防署長
したの〜



はなおか ののは
花岡 穂乃葉ちゃん
11月9日生まれ 玉川

歌とダンスが大好き♡

「生涯骨太クッキング」

要申込

不足しがちなカルシウムたっぷりのメニューで調理実習をします。おいしくバランスのよい献立で生涯骨太をめざしましょう！



日時 12月5日(金)10:00～12:30

場所 区役所2階 栄養指導室

内容 講話「生涯骨太のための食事のコツ」・調理実習

対象 区民の方 **定員** 12名(先着順)

費用 500円(材料費、当日徴収)

持物 エプロン、三角巾、マスク、タオル、飲み物

申込 11月6日(木)～27日(木)電話、窓口または行政オンラインシステムにて

共催 福島区食生活改善推進員協議会 ふじの会

問合 保健福祉課(健康推進)2階24番

☎6464-9882 📠6462-4854

詳しくは
こちら



健康講座等のお知らせ

問合 ①保健福祉課(保健活動)2階23番 ☎6464-9968 📠6462-4854
②保健福祉課(健康推進)2階24番 ☎6464-9882 📠6462-4854

地域生活向上教室(グループワーク)に参加しませんか ①

無料 **要申込**

回復途上にある精神疾患の方が、生活習慣を整え、健康管理やコミュニケーションのスキルを身につけ、地域で自分らしく安定した生活ができることを目的に行っています。

日時 毎月第2木曜日 13:30～15:30

・11月13日(木)
クリスマスリースなどを
作ってみましょう
・12月11日(木)
クリスマスソングなど
音楽を楽しみましょう

場所 区役所2階 集団検診室

申込 電話または窓口にて

詳しくはこちら



～産後の身体を大切に～ 美ママ講座 ①

無料 **要申込**

日時 12月2日(火)10:00～11:40
(受付9:40～)

場所 区役所6階 会議室

対象 教室開催時4～10か月の赤ちゃん
とママ(区内在住)

内容 ・産後の健康について
・意外と知らない
赤ちゃんとの遊び方
・ゆがんだ骨盤を整えよう！
赤ちゃんと一緒にできる産後の
体操

定員 35組程度(先着順)
※2回目の方も参加していただけます。
ただし、初回参加者を優先します。

持物 <ママ>飲み物・汗拭きタオル
<赤ちゃん>オムツ・飲み物・バス
タオル等

※持ち物には名前を記入してください。
※動きやすい服装でお越しください。

申込 11月25日(火)までに
電話、FAXまたは窓口にて

詳しくはこちら



統合失調症の家族教室に 参加しませんか ①

無料 **要申込**

医師や心理士などから病気や対応方法について学んだり、日頃の悩みや思いを話して、元気になれる方法を探してみませんか。一度ご相談ください。

日時 毎月第3金曜日14:00～16:00

・11月21日(金)
当事者の語りを聴きましょう
・12月19日(金)
家族が元気に過ごすために…

場所 区役所2階 集団検診室

対象 統合失調症で治療中の方のご家族

申込 電話または窓口にて

詳しくはこちら



すこチャレセミナー ① ～血圧がちょっと気になるあなたへ～

無料 **要申込**

・気をつけているのに血圧が高い
・薬を飲み始めるとずっと飲まないといけなの？
・高血圧を放置しておくとうなる？
医師から直接お話を聞けるチャンスです！
血圧コントロールについて正しく理解して、健康づくりに役立てましょう。

日時 12月23日(火)13:30～15:30

場所 区役所6階 会議室

対象 区民の方

講師 加地 修一郎医師
(関西電力病院 循環器内科)

定員 35名(先着順)

持物 筆記用具、飲み物

申込 電話、FAXまたは窓口にて

詳しくはこちら



脳と身体の若返り講座 ① 「お口の健康とフレイル予防」 ～元気なシニアライフを 過ごしたいあなたに～

無料 **要申込**

「最近飲み物でむせる」「口の渇きが気になる」方にお勧めです。かみかみ百歳体操も体験できます！
※講座の中で、開眼片足立ち体験を行います。
動きやすい服装・靴でお越しください。

日時 12月9日(火)13:30～15:30

場所 区役所6階 会議室

対象 区民の方

内容 健康はお口の中から！「かみかみ百歳体操」(歯科衛生士)

定員 25名程度(先着順)

持物 筆記用具、飲み物、タオル

申込 電話、FAXまたは窓口にて

詳しくはこちら



離乳食クッキング講座 ②

無料 **要申込**

離乳食に不安や悩みはありませんか？実際に作って、味や舌触り、大きさを確認しましょう。

日時 12月2日(火)10:00～12:30

場所 区役所2階 栄養指導室

対象 4～9か月児の養育者(区内在住)

内容 離乳食の調理実習(魚等を使用した料理を初期・中期・後期の離乳食用にとりわけ)・試食(保護者のみ)

定員 6名程度(申込多数の場合抽選)

持物 エプロン、三角巾、マスク、タオル、飲み物

申込 11月18日(火)までに電話または窓口にて

※11月19日(水)に結果を電話連絡

共催 福島子育て支援センター

詳しくはこちら



①子育てを応援します！

お気軽にご相談ください。

問合 保健福祉課(子育て支援室)2階20番 ①☎6464-9887 ②☎6464-9860 📠6462-4854

②ひとり親サポーターによる相談

要予約 水・金(祝日除く)9:15～17:30

前日までに電話予約 **場所** 2階相談室 **対象** ひとり親家庭、離婚をお考えの方

大規模災害発生後の避難所開設状況等を **ウメダFMBeHappy! 78.9** において情報発信する協定を結んでいます。

平時も毎週水曜13:30～16:00**「Be Travel!」**内で、福島区の各種情報をお届けする「福島区TOPICS『広報ふくしま』」を放送中です。