

ふくしま情報ナビ

のだふじ育成ボランティア募集 **要申込**

福島区役所・のだふじの会では、区内にある「のだふじ」の育成活動を行っています。ボランティアをしながら「のだふじ」の育成を学びませんか。

**日時・場所**

①2月28日(土) 阪神野田駅前広場(大開1-1)  
②3月7日(土) ③8日(日) ④9日(月) 下福島公園(福島4-1) 各10:00~ ※雨天順延

**対象** 15歳以上の方(中学生除く) **定員** 各10名(先着順)

**持物** 軍手 ※脚立に登って藤棚のネット掛けをします。動きやすく汚れても良い服でお越しください。

**申込** 1月8日(木)~2月13日(金)に申込フォーム・電話にて

**問合せ** 企画総務課(企画推進)4階42番 ☎6464-9908 FAX6462-0792



申込フォーム



パークファン「骨盤から整える、やさしいヨガ時間」 **無料**

ゆったりとした動きなので、運動が苦手な方や、体に痛みがある方も安心してご参加いただけます。公園の自然の中で、体と心をやさしくリセットしましょう。

**日時** 1月17日(土)8:00~9:00 ※雨天中止 **場所** 高見新家公園(福島区大開4・此花区高見1)

**問合せ** イベントに関すること…国際ヨガ協会所属 平松 絵理 ✉ideeri123@gmail.com

事業に関すること…建設局公園緑化部調整課 ☎6615-6705 FAX6615-6070

詳しくはこちら



アスマイルでお出かけしましょう!

ソフトバンク株式会社のご協力のもと、アスマイル登録サポートデスクを11月17日から5日間、区役所1階ロビーに開設しました。アプリのインストールや登録方法のご案内、利用できる機能のご説明など、お一人おひとりの状況に応じてサポートをさせていただきます。大阪市では、65歳以上の方を対象にウォーキングやイベント参加で貯めたポイントを電子マネーに交換できます。当区では、「ふくしま魅力探検」のウォークラリーを設定しており、のだふじの開花の時期にもコースを設定する予定です。ぜひアスマイルを日々のウォーキングやお出かけにご活用ください。



「もちつき大会」賑わってました!

12月は各地域で「もちつき大会」が開催され、今回は海老江東地域をご紹介します。

朝まで降った雨も上がり、開始前には小学校の校門前で子どもたちの長蛇の列。オープン後は多くの方で賑わいました。海老江東地域活動協議会の皆さんを中心とした「蒸す、つく、丸める」の連携による、おいしいお餅のおもてなしをいただきました。

もち米の高騰、担い手不足の中、伝統行事は続けていこうという、地域の皆さんの心意気・つながりを感じました。



福島区の美化活動

福島区では、清潔で美しいまちづくりを推進するため、近隣の区(北区、此花区、西淀川区、淀川区、東淀川区)や環境局と連携した取組を行っています。

福島区や近隣区等の取組はこちら



**問合せ** 企画総務課(総務)4階41番 ☎6464-9625 FAX6462-0792



「ふくしまてんこもり2025」での福島駅周辺の清掃活動(11月16日開催)



公認路上ライブ「ノダヤオン」での阪神野田駅前広場の国道の清掃活動(12月5日開催)

健康講座等のお知らせ

①保健福祉課(保健活動)2階23番 ☎6464-9968 FAX6462-4854  
②保健福祉課(健康推進)2階24番 ☎6464-9882 FAX6462-4854

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スキルを身につけるお手伝いをします。

**日時** 1月8日(木)13:30~15:30 (毎月第2木曜日)

**場所** 区役所2階 集団検診室

**内容** 書道をしましょう

**申込** 電話または窓口にて

統合失調症の家族教室に参加しませんか **1**

**無料 要申込**

統合失調症で治療中の方のご家族が医師や心理士などから病気や対応方法を学んだり、日頃の悩みや思いを話してみませんか。一度ご相談ください。

**日時** ①1月16日(金)②2月20日(金) 各14:00~16:00 (毎月第3金曜日)

**場所** 区役所2階 集団検診室

**内容** ①心理士によるご本人への対応  
②精神科医師のお話

**申込** 電話または窓口にて

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** 3月10日(火) 10:00~12:00

**場所** 区役所2階 栄養指導室

**対象** 区内在住の4~9か月児の養育者

**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** 2月24日(火)までに電話または窓口にて

※2月25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



ふたご・みつごちゃん交流会 **1**

**無料 要申込**

育児の楽しさや困りごとについて、一緒に楽しくおしゃべりしましょう♪保育ボランティアと一緒にお子さまのサポートをします。

**日時** 1月30日(金)10:00~11:30

**場所** 区役所2階 集団検診室

**対象** 0歳~3歳のふたご・みつごちゃんとそのママ・パパ、プレママ・プレパパ(区内在住)

**内容** ・保育士さんと遊ぼう  
・フリートーク・育児相談

**持物** オムツやミルク等おでかけに必要なもの(名前を記入してください)

**申込** 1月23日(金)までに電話または窓口にて

詳しくはこちら



プレママクッキング **2**

**要申込**



赤ちゃんが健やかに生まれ、育てていくためにはお母さんの妊娠前から妊娠中の食事が大切です。簡単にバランスのよい食事をつくり、おいしく楽しいランチタイムを過ごしましょう♪

**日時** 3月3日(火)10:00~12:30

**場所** 区役所2階 栄養指導室

**対象** 区内在住の妊娠希望の女性、妊婦、そのパートナー

**内容** 講話「妊娠前からの食生活のポイント」、調理実習・試食

**定員** 12名(先着順)

**費用** 1人500円(当日徴収)

**持物** エプロン、三角巾、マスク、タオル、飲み物

**申込** 1月7日(水)~2月20日(金)に電話、窓口、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

詳しくはこちら



~親子の絆づくりプログラム~ **要申込**  
赤ちゃんがきた!(全4回) **1**

みんなで話しながら、子育ての知識を一緒に学んでみませんか。

**日時・内容**

3月5日(木)「新しい出会い」  
3月12日(木)「赤ちゃんのいる生活」  
3月19日(木)「赤ちゃんとの接し方」  
3月26日(木)「親になること」  
各13:30~15:30

**場所** 区役所6階 会議室

**対象** 第一子の赤ちゃん(令和7年10月2日~令和8年1月1日生まれ)とママで、このプログラムに初めて参加する方(区内在住)

**定員** 20組(先着順)

**費用** 1,100円(テキスト代)

**持物** オムツやミルク等おでかけに必要なもの、赤ちゃんを寝かせるバスタオル(名前を記入してください)

**申込** 電話または窓口にて

詳しくはこちら



エコクッキング **2**

**要申込**



食材を無駄なく使うエコクッキングを通じて、家庭での食品ロス削減について考えてみましょう。野菜たっぷりバランスのとれた献立で調理実習をします。

**日時** 2月5日(木)10:00~12:30

**場所** 区役所2階 栄養指導室

**対象** 区内在住の方

**内容** 講話「食品ロスを減らそう」、調理実習・試食

**定員** 12名(先着順)

**費用** 1人500円(当日徴収)

**持物** エプロン、三角巾、マスク、タオル、飲み物

**申込** 1月7日(水)~28日(水)に電話、窓口、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、西北環境事業センター

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。

**問合せ** 保健福祉課(子育て支援室)2階20番

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** 区役所2階相談室 **対象** ひとり親家庭、離婚をお考えの方

③水・金(祝日除く)9:15~17:30

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

**問合せ** 保健福祉課(子育て支援室)2階20番 ①☎6464-9887 ②☎6464-9860 FAX6462-4854

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。