

暮らし

2月1日はフレイルの日

- フレイルとは**  
加齢とともに、心身の機能が衰えた状態のことです。「健康な状態」と「介護が必要な状態」の中間の段階で、要介護になる危険があります。しかし、予防や改善ができる段階でもあります。早めに気づき、元気なうちから対策することが大切です。
  - フレイルチェック**  
半年で2kg以上の（意図しない）体重減少、歩くのが遅くなった、疲れやすくなった、筋力（握力）が低下した、運動や体操の習慣がない  
※1～2つ当てはまったら→フレイル予備軍、3つ以上当てはまったら→フレイル
  - フレイル予防 5つのポイント**
    - ①筋力アップ体操…スクワットやかかと上げがおすすめ。5～10回程度から始めよう。
    - ②たんぱく質をしっかりと
    - ③お口のケアも欠かさずに…「パ」「タ」「カ」「ラ」と発音するとお口の体操になります。
    - ④日ごろの健康管理を大切に…生活習慣病は脳の血管に悪影響を及ぼします。
    - ⑤つながり力をアップ…家族、友人、ご近所さん、ちょっとしたあいさつや会話も心の健康につながります。
- ☎市民部 市民課  
☎82-1112

こころの健康相談

- 日時**  
3月11日（水）  
午後1時30分～3時30分
  - 会場** 船引保健センター
  - 申し込み**  
1週間前までに保健課  
☎81-2271
- 臨床心理士による相談。相談無料、秘密厳守。
- その他の相談先**  
福島いのちの電話  
☎024-536-4343 年中無休  
時間 午前10時～午後10時  
毎月第3土曜日は午前10時から翌日午前10時までの24時間相談。いつでも、誰でも、どこからでも利用できる相談です。ひとりで悩まずお話しください。
- ☎保健福祉部 保健課  
☎81-2271

募 集

高齢者健康長寿サポート事業利用券の取扱事業者

高齢者の健康増進および外出機会の増加による社会参加を促進することを目的に実施する「高齢者健康長寿サポート事業」利用券の新規取扱事業者を募集しています。詳しくは市ホームページをご覧ください。

☎保健福祉部 高齢福祉課  
☎82-1115



自衛官採用試験

- [ 自衛官候補生 ]
- 応募資格**  
18歳以上33歳未満の方
  - 受付期間**  
年間を通じて行っています。
- [ 予備自衛官補（一般・技能） ]
- 応募資格**  
一般…18歳以上52歳未満の方  
技能…18歳以上で国家資格を有する方（資格により年齢上限は53歳未満～55歳未満）
  - 受付期間**  
1月22日（木）～3月30日（月）  
※いずれも締め切り必着です。詳しい内容は、下記までお問い合わせください。
- ☎自衛隊福島地方協力本部  
郡山地域事務所  
☎024-932-1424

障害や病気のある方の「お仕事移動相談会」

- 日時** 2月24日（火）  
午後1時～4時30分  
※予約者優先
  - 場所** 市役所1階102会議室
  - 対象** 障害や病気のある方（障害者手帳の有無は問いません）または、そのご家族や支援者の方、障害のある方を雇用されている企業または雇用を検討している企業
  - 申し込み**  
2月20日（金）までに下記へ電話にてご予約ください。
- ☎県中地域障害者就業生活支援センター  
☎024-941-0570

古文書講座

- 歴史や文化に関心のある方、生きがいづくりのために一緒に学習してみませんか？
- 【入門講座】
- 日時**  
4月11日～  
9年3月20日の土曜日（全23回）  
午後1時30分～3時
  - 対象**  
初めて学習する方
- 【初級講座】
- 日時**  
4月21日～  
9年3月16日の火曜日（全20回）  
午前10時～11時30分
  - 対象**  
基礎的な知識を習得したい方
- 〈共通事項〉
- 会場** 中央公民館
  - 講師** 船引地方史研究会員
  - 定員** 各講座15人程度
  - 受講料**  
各2,000円（テキスト代）
  - 申し込み方法**  
2月9日（月）～3月11日（水）までに、
    - ①中央公民館窓口に直接、または電話で申し込み。
    - ②QRコードを読み取り、応募フォームから申し込み。
  - 主催** 船引地方史研究会
- ☎・☎ 船引地方史研究会（事務局：中央公民館内）  
☎82-1133



会計年度任用職員

- 職種** 管理栄養士・栄養士
  - 募集人員** 1人
  - 勤務場所** 市民部市民課
  - 応募資格**  
管理栄養士免許または栄養士免許、普通運転免許
  - 業務内容**  
栄養指導および健康教育
  - 勤務時間** 7時間45分×4日  
※勤務日・時間などは相談に応じます。
  - 月額** 139,400円  
（片道2km以上の場合、通勤手当あり）
  - 任用期間**  
4月1日（水）～10月31日（土）
  - 社会保険**  
共済組合、厚生年金、雇用保険に加入
  - 休暇**  
年次有給休暇、病気休暇など
  - 募集期間**  
3月13日（金）  
※3月13日必着、当日消印有効
  - 応募方法**  
指定の履歴書を市民課へ提出または郵送してください。  
※履歴書は総務課・市民課で配布するほか、市ホームページからダウンロードできます。
  - 試験方法** 書類審査、面接試験
- ☎市民部 市民課  
☎82-1112

ゲートキーパー養成講座

- ゲートキーパーとは、悩みのある人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る存在です。この機会に、大切な命を支えるゲートキーパーの役割について学んでみませんか？
- 日時**  
3月17日（火）  
午後1時30分～3時  
（受付：午後1時～）
  - 場所** 市役所3階301会議室
  - 内容**  
講義「みんなで支えるところといのち～寄り添う気持ちが支えに～」
  - 講師**  
福島いのちの電話事務局  
精神保健福祉士 大森 洋亮 氏
  - 対象者** 市民
  - 参加費** 無料
  - 申し込み方法**  
3月13日（金）までに保健課へ電話または、市ホームページからお申し込みください。
- ☎保健福祉部 保健課  
☎81-2271



広告欄 Advertisement

有料広告募集中

問い合わせ…総務部 総務課（☎0247-81-2117）へ

広告欄 Advertisement

有料広告募集中

問い合わせ…総務部 総務課（☎0247-81-2117）へ