

お知らせ

2月1日はフレイルの日

●**フレイル**とは 加齢とともに、体や心の働き、社会とのつながりが弱くなった状態のことです。何も対策をせず放っておくと、介護が必要となる可能性が高い状態ですが、予防や改善ができる段階でもあります。早くに気づき、元気なうちから対策することが大切です。

●**フレイル予防 3つのポイント**

①**運動（身体活動）** 今より10分多く、できる範囲で元気に動きましょう。運動は、筋力向上のほか、食欲や心の健康にも良い影響があります。日常生活で続けられるものを無理なく行いましょう。

②**食事** 高齢期は筋肉や免疫力が衰えやすいため、たんぱく質を中心にさまざまな栄養を摂りましょう。おいしい食事はお口の健康から。歯みがきや入れ歯のケアも忘れずに。

③**社会参加** できるだけ外出や交流をしましょう。人との交流で認知機能が鍛えられます。家庭の中で役割を持って暮らすことも社会参加の一つです。感染症の流行時期など、外出を控えたほうがよいときも、電話をしたり、積極的に体を動かしましょう。

暮らし

消火栓付近は駐車禁止です

「消火栓」や「防火水槽」の付近は道路交通法により駐車が禁止されています。（消火栓から5m以内の部分、防火水槽の給水口などから5m以内の部分など）

火災発生時、駐車車両が障害となり、消火活動に支障をきたす場合があります。皆さんのご理解とご協力をお願いします。

問郡山消防本部消防課
☎024-923-8173

リチウムイオンバッテリーからの出火防止

管内でもリチウムイオンバッテリーによる火災が発生しています。

- ・衝撃や熱に弱いため、取り扱いに注意しましょう。
- ・安全性の高いPSE マークのついた製品を使用しましょう。
- ・処分する際は「危険ごみ」として分別して出してください。

問郡山消防本部予防課
☎024-923-8172

たき火からの出火防止

たき火と火災は紙一重です。風が強くと空気が乾燥しているこの時季は、特に注意しましょう。

- ・風の強い日は行わない
- ・必ず消火の準備をする
- ・完全に消えるまでその場を離れない

問郡山消防本部予防課
☎024-923-8172

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

SNS 型投資詐欺・ロマンス詐欺に注意

SNS をきっかけとした投資詐欺やロマンス詐欺が増加しています。1件あたりの被害額も高額であり、そのほとんどが戻ってくることはありません。甘い言葉にだまされず、以下のポイントを確認し、詐欺を未然に防ぎましょう。

- ・SNS やマッチングアプリで知り合った相手からのお金の話は詐欺を疑いましょう。
- ・投資や暗号資産の話は相手が登録事業者であるか金融庁のウェブサイトで必ず確認しましょう。
- ・振込先の名義人がやり取りしていた相手と異なる場合は詐欺を疑いましょう。個人名義（特に外国人）の口座への振込指定は要注意です。

困ったときは1人で悩まず、田村市消費生活センターへご相談ください。

問田村市消費生活センター
☎61-5009
(平日午前9時～午後4時)

行政相談

総務大臣から委嘱を受けた行政相談委員が、行政機関や特殊法人などへの、意見・要望等を受け付けて、その解決を促進するようお手伝いします。

●日時 3月4日（火）
午後1時30分～3時30分

●場所 大越行政局 第一会議室

●相談委員
塚原 誠さん（大越町）
助川富士子さん（船引町）

問総務部 総務課 ☎81-2111

暮らし

特設人権相談

人権に関する相談（家族、近隣関係、学校・職場の問題など）をお気軽にご相談ください。相談は無料で、秘密は固く守られます。

●**特設相談所**
(午前10時～午後3時)
・3月4日（火）
市役所1階102会議室
・3月7日（金）常業行政局
問福島地方方法務局 郡山支局
☎024-962-4500

募集

第2回ものづくり企業合同説明会 in こおりやま

ハローワーク郡山では郡山市、田村市内のものづくり企業合同説明会を開催します。事業所の担当者から直接話を聞け、希望される方は個別面談もできる貴重な機会です。事業所は7社参加予定です。

●日時 2月18日（火）
午後1時～4時

●場所 郡山市労働福祉会館

●定員 80人

●申し込み方法 事前予約制。ハローワーク郡山の窓口へ直接、またはお電話でお申し込みください。

問ハローワーク郡山 職業相談第一部門 ☎024-942-8609

古文書講座

【入門・初級A講座】（初心者向け）

●日時 4月12日～8年3月21日の土曜日（全23回）
午後1時30分～3時

●対象 初歩的・基礎的な知識を習得したい方

【初級講座B】

●日時 4日8日～8年3月24日の火曜日（全22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 船引公民館

●講師 船引地方史研究会

●定員 各講座15人程度

●受講料 各2,000円(テキスト代)

●申込期限 3月12日（水）

●申し込み方法 次のいずれかの方法でお申し込みください。

①船引公民館窓口に直接、または82-1133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、大越地方史研究会

問・問船引地方史研究会（事務局：船引公民館内）
☎82-1133

高齢者健康長寿サポート事業の利用券取扱事業者

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」の利用券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。

問保健福祉部 高齢福祉課
☎82-1115

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

市異業種ビジネス交流会

普段出会えない異なる業種や・同業他社の方々との情報交換の場で、市内企業の人脈拡大など新たなビジネスのヒントを見つける交流会を開催します。市内の異なる業種の人が集まることで、普段得られない情報に触れ、新たな発想を生み出し、経営者・個人事業者が抱えている疑問や悩みについて、さまざまな交流から解決につなげるイベントです。

●日時 2月14日（金）午後3時～5時

●場所 迎賓館辰巳屋

●対象者 市内事業者

●申込期限 2月10日（月）まで

●定員 定員100人
(1企業2人まで)

●参加費 1人1,000円

問産業部 商工課
☎82-6677

障害や病気のある方の「お仕事移動相談会」

「仕事をする中で悩みがある」「就職活動が不安」など、お仕事や就職活動の悩みを相談してみませんか？

●日時 2月25日（火）午後1時～4時30分 ※予約者優先

●場所 市役所1階101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21日（金）までに下記へ電話でご予約ください。

問県中地域障害者就業・生活支援センター ☎024-941-0570

23

Tamura February.2025

Tamura

22