

知ってみよう！
やってみよう！

手話



Vol.4

●問い合わせ先 本庁舎社会福祉課 内2714

今月の手話その1 「南湖」



▲「南」は、右手を軽く握り、暑い時にうちわで顔をあおぐように、上下に振ります。
▲「湖」は、左手の親指と、人差し指から小指までをそろえて少し丸め、右手の指先で、左手の人差し指側から親指に向けてなぞります。

白河に関連した場所やイベントなどの手話表現をご紹介します。

また、市公式Youtubeチャンネルでは、動画による紹介もしていますので、ぜひご覧ください。



今月の手話その2 「花火」



▲両手の指先を上にし、つぼみのような形に閉じ、肘を直角にして構えます。
▲右・左と順番に、閉じた手を高く上げて指を開き、花火が打ち上げられる様子を表現します。

高齢者あったか広場

高齢者

Vol.16

●問い合わせ先 本庁舎高齢福祉課 内2729

ぼんこちゃん げんきのマメ知識

お薬、きちんと飲めてっけ？

じいちゃん、ばあちゃん、毎日飲むお薬って、ちゃんと管理できてっけ？「飲み忘れちゃった〜」とか「今日この薬飲んだっけな〜」なんてことねえけ？お薬は、飲むタイミングごとに分けて管理したり、市販のお薬カレンダーとか服薬ボックスを使うといいんだって。

お薬のことを相談できるように、かかりつけの薬局や薬剤師さんを持つのも大切なんだよ。お薬手帳も忘れずにね！大切なお薬をきちんと管理して、いつまでも元気でいてよ。



サロン紹介No.15

あったかセンター あったかサロン天神町

- 開催日 毎月第1金曜日
- 時間 午前10時～11時30分
- 会場 天神町集会所(天神町41)

《サロンから一言》

私たちのサロンでは、最初に元気よく歌を歌い、次にラジオ体操で自分たちのペースに合わせてながら体を動かします。演奏会やビンゴ大会などの行事もあり、参加者みんなで楽しんでいます。



※開催日時などは変更になる場合があります。詳しくは、お問い合わせください。

各地域の
高齢者サロンを
紹介します！

まちかど

立教志塾定例研修会

- 期日 7月29日(水)
 - 時間 午後6時30分から
 - 会場 白河商工会議所(道場小路)
 - 内容 ▷演題「地域と世代をSNSで紡ぐ」▷講師 菊池 奈穂氏(ナホkitchen代表)
 - 参加費 無料
- 〒(公財)立教志塾 ☎②1427

施設

※6月23日時点の情報です。施設の最新状況は、お問い合わせいただくか市ホームページをご覧ください。



体育施設無料開放

- 7月24日(水)「スポーツの日」に、次の体育施設が無料で利用できます。
- なお、今後の社会情勢の変化により中止となる場合がありますので、詳しくはお問い合わせください。ご理解とご協力をお願いします。
- 時間 午前9時～午後4時
- 《無料開放施設》
- ▷総合運動公園 多目的グラウンド ☎②8971
 - ▷しらさかの森スポーツ公園 テニスコート ☎②2322
 - ▷表郷総合運動公園 体育館・多目的グラウンド ☎③4613
 - ▷大信総合運動公園 テニスコート ☎④2284

- ▷東風の台運動公園 テニスコート・多目的グラウンド ☎③3644
- ▷各市民体育館 本庁舎生涯学習スポーツ課 内2385

歴史民俗資料館

中田7-1 ☎27-2310
開館時間 9:00～16:00
休館日 月曜日
入館料 無料

●展示内容

◇平常展示「白河の歴史と文化」

瑞花双鳥八稜鏡
(県指定文化財、歴史民俗資料館蔵)



小峰城歴史館

郭内1-73 ☎24-5050
開館時間 9:00～16:30
休館日 月曜日
入館料 一般300円(250円)
小中高生・障がい者100円(50円)
※()は20人以上の団体割引料金

●展示内容/会期

- ◇展示室1「小峰城ガイダンス展示・小峰城VRシアター」
 - ◇展示室2・3「小峰城の歴代城主と美術」
 - ◇コーナー展示(展示室2)「奥羽仕置と白河結城家」
- ／7月21日(火)～9月6日(日)



谷文晁 墨水真景図(歴史民俗資料館蔵)

中山義秀記念文学館

大信町屋字沢田25 ☎46-3614
開館時間 10:00～18:00
※土・日・祝日は17:00まで
休館日 月曜日、祝日の翌日

●テーマ展の内容/会期

- ①「義秀と農民作家-小川秀年-」
／7月26日(日)まで
 - ②「義秀文学と装丁」
／7月31日(金)～9月22日(水)
- ※9月5日(土)／午後1時30分から、中山義秀文学賞作家の上田秀人氏による講演会を予定しています。

翠楽苑

五郎窪山45-1 ☎23-6888
開館時間 9:00～16:30
※7/8・9は休園

《早朝無料開園》

- 友好都市の埼玉県行田市から贈られた「行田蓮(古代蓮)」の開花に合わせ、無料開園します。
- 期間 7月13日(月)～8月2日(日)
 - 時間 午前7時～8時

南湖森林公園

菅生館1-1 ☎27-1101

住所・氏名・年齢・電話番号を明記のうえ、FAXまたはEメールでお申し込みください。

《昆虫教室》

- 期日 7月26日(日)
- 時間 午前10時～正午
- 定員 40人程度
- 講師 福島虫の会 三田村 敏正氏
- 参加費 無料

※主に外での活動となります。長袖・長ズボンの着用をお勧めします。
〒NPO法人南湖森林公園案内人の会 ☎⑦1101 / FAX⑦6321 / Eメール: nanko.s.a@sage.ocn.ne.jp