

健康づくり

脳げんき塾（認知症予防教室）

認知症を正しく理解し、効果的な予防法を学んでみませんか。

とき 7月15日(火)、22日(火)、29日(火)、午後1時30分～3時30分※受付午後1時から（全3回）

ところ 保健センター東館

対象 要介護・要支援の認定を受けていない、65歳以上の市民

内容 1日目▶医師講話：「認知症の予防について」（きのおさむ 広小路クリニック木野紀さん）、2日目▶認知症を防ぐためのトレーニングやレクリエーション・脳を鍛える運動など、3日目▶講話：脳の老化を防ぐための栄養・脳と歯の親密な関係

費用・定員 無料・50人※定員になり次第締め切り

申込み・問合せ 7月8日(火)までに健康づくり課（☎973-3700）へ。

申請で前立腺がん検診を受けられる可能性があります

市では、前立腺がん検診の対象者を50歳以上の男性（平成24・25年度に受診し、PSA値が1.0ng/ml以下

の人を除く）としています。下記の対象薬を服用し、平成24・25年度に受診してPSA値が1.0ng/ml以下となり、今年度前立腺がん検診の対象外となっている人は、申請することで対象となる可能性があります。

対象薬 アボルブカプセル、プロペシア錠

申込み・問合せ 対象薬を服用し、申請を希望する人は健康づくり課（☎973-3700）へ。

育児グループに参加しませんか

子育て仲間が欲しい人の参加をお待ちしています。

対象 市内在住のお子さんとその家族

内容 リズム遊び、工作、外遊びなど

団体名	対象	とき	ところ
リトルベア	2歳以上（未就園児）	第1・3月曜日	北上文化プラザ
つくしっ子クラブ	1歳以上（未就園児）	第2・4火曜日	中郷文化プラザ 松本公民館
さくらんぼの会	双子・三つ子（年齢問わず）	奇数月1回	保健センター

申込み・問合せ 各育児グループに入会希望の人は、健康づくり課（☎973-3700）へ。

～夏にぴったりの料理を作ってみませんか～

糖尿病予防のための健康づくり料理教室

糖尿病予防のための料理教室を開催します。日本大学食物栄養学科が開発した、夏にぴったりのメニューで血糖値が気になる人もそうでない人も、食事による糖尿病予防について考えてみませんか。

とき 午前9時45分～正午（受付午前9時30分から）

内容（1）保健師・栄養士の講話（2）調理実習と試食▶メニュー：枝豆ごはん、いかのトマト煮込み、れんこんサラダ、カレースープ

対象 市内在住、在勤、在学の人※定員に達し次第締め切り

費用 無料

持ち物 エプロン、ふきん、三角巾（あれば）、筆記用具、健康マ
イレージポイン



トカード ※お持ちでない人は、当日お渡しします。

申込み・問合せ 下記表の申し込み締切日までに電話で健康づくり課（☎973-3700）へ。

※9月～11月には、秋メニューを使った教室を開催します。

とき	ところ	定員	申込締切
7月1日(火)	北上文化プラザ	24人	6月23日(月)
7月9日(火)	生涯学習センター	25人	7月1日(火)
7月11日(金)	保健センター東館	24人	7月3日(木)
7月24日(木)	錦田公民館	20人	7月16日(火)
7月25日(金)	北上文化プラザ	24人	7月17日(木)
7月31日(木)	保健センター東館	24人	7月23日(火)
8月8日(金)	錦田公民館	20人	7月31日(木)
8月26日(火)	生涯学習センター	25人	8月18日(月)
8月28日(木)	中郷文化プラザ	24人	8月20日(火)

スポーツ

市民温水プールから

夏休み短期水泳教室

①幼児水泳教室

とき 7月28日(月)～8月1日(金)※全5日間

時間 ▶ Aコース：午後0時30分～1時20分▶ B

コース：午後4時30分～5時20分

対象・定員 4～6歳の未就学児・30人

参加料 4,000円(初回一括払い)

内容 遊びながら水に慣れる※アームヘルパーが必要

②小学生水泳教室

とき 8月4日(月)～8月8日(金)※全5日間

時間 ▶ Aコース：午後0時30分～1時20分▶ B

コース：午後4時30分～5時20分

対象・定員 小学生(初心者～クロール習得)・30人

参加料 4,000円(初回一括払い)

内容 初めて水泳を行う児童からクロール習得まで

申込み・問合せ 7月12日(土)(必着)までに往復は

がきに①郵便番号・住所②参加者名と保護者名③

年齢・学年④性別⑤電話番号⑥希望教室名・コースを記入し、市民温水プール(〒411-0033文教町2-10-57、☎980-5757)へ郵送。

注意事項 申し込み多数の場合は市民を優先して抽選を行い、結果を返信はがきでお知らせします。

長伏・上岩崎プール開放情報

とき 7月6日(日)～9月7日(日)

時間 午前9時～午後6時※無料開放日・祝日は午前9時～午後4時

7月の予定 6日(日)無料開放。21日(月)祝日営業。22日(火)休場日

問合せ 市民温水プール(☎980-5757)

錦田テニスコートの人工芝張替えを行います

期間 8月7日(木)～15日(金)※期間中は錦田テニスコートのご利用ができません。天候状況により、期間が延長する場合があります。

問合せ 市民体育館(☎987-7570)

国際交流で、若い力が三島と世界をつなぐ

平成25年度ニュープリマス市派遣研修生事業報告

3月23日～31日の9日間、市立中学生8人と高校生1人がニュージーランドの姉妹都市ニュープリマス市でホームステイを行いました。また、現地の学校で授業体験などを行い、女子は昨年10月にニュープリマス市から三島を訪れた教師のいる女子校で、男子は男子校で交流しました。

滞在中はニュープリマス市の生徒と、タラナキ山や自然公園などニュージーランドの大自然に触れるツアーにも参加するなど、大変貴重な体験をしました。

この派遣研修時に三島市の生徒を受け入れてくれた



▲富士山によく似たタラナキ山の山腹にて

家の生徒も4月に派遣研修で三島を訪れ、交流を深めました。

研修生【学校推薦】高木杏実(錦田中2年)、稲葉美桜(南中2年)、高橋美桜(中郷中2年)、秋山美宙(北上中2年)、川本真緒(中郷西中2年)、平井佑佳(山田中2年)、古畑仁也(山田中2年)

【英語スピーチコンテスト優勝者】大沼涼菜(山田中3年)、池田怜奈(三島北高1年)

研修生の感想

- ホストファミリーが本当の家族のように接してくれて嬉しかったです。
- もっと国際交流を深めて三島市のいい所を紹介し、世界の人が三島に興味を持つようにしたいです。
- 英語をより勉強し、もう一度この場所に来たいです。
- この研修を通じて「世界的な視野で物事を考え、地域に貢献する」という目標ができました。
- ニュージーランドの良さを知り、また日本の良さを改めて知ることができました。

問合せ 国際交流室(☎983-2645)