歯周病の早期治療で糖尿病を改善

最近の調査研究で歯周病は糖尿病の合併症の一つで あることがわかり、歯周病の治療で、糖尿病が改善す ることがわかってきました。糖尿病も歯周病も早期治 療が重要です。

また、11月14日は世界糖尿病デーです。この機会に 自分自身の生活や健康について考えてみましょう。

問合せ 健康づくり課 (☎973-3700)

かかりつけ歯科医をもちましょう

かかりつけ歯科医とは、歯周病・むし歯の予防や治 療のため、定期的に通う歯科医院のことです。

かかりつけ歯科医があると、定期的な予防管理によ り、歯周病などの早期予防・回復が可能で、高齢にな っても歯を保てる可能性が増加します。また、自分の 歯について相談できる歯科医がいると安心です。

問合せ 健康づくり課 (☎973-3700)

「男性のための育児支援事業」で子育てパパを応援します 家事場のパパカ(ぢから)事業の第1弾・第2弾開催

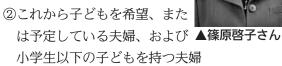
●第1弾「ピピッと簡単クッキング」 ~パートナーの女性や、いつも頑張っている ママや子どもにごはんをつくろう~

内容 男性▶男性のための簡単料理体験 「ピピッと 簡単クッキング」講師▶篠原啓子さん(日本大学短 期大学部食物栄養学科准教授)

女性▶女性のための体質改善セルフリンパマッサー ジ指導 講師▶内藤ルミ子さん (健康運動指導士) ※最後に、男性が作った料理をみんなで試食します。

とき 11月29日(出午前10時~午後2時

ところ 保健センター(南二日町) 対象 男女2人で参加でき、どち らかが市内在住・在勤・在学で、 以下①または②に該当する人 ①これから結婚を考えている、 または予定しているカップル





定員 16組(32人)※応募多数の場合は抽選 ※託児あり、託児は事前の申し込みが必要です。

参加費 無料

申込み・問合せ 11月1日出~21日金 までに、電話または、市ホームペー ジから電子申請(右の QR コード 可)で健康づくり課(四973-3700)



▲ QR コード

※本講座を受講された人は、第2弾の講座への参加も 受け付けします。

●第2弾「人生がときめく片づけの魔法 |講演会 ~夫婦・カップルで片づけの極意を知ろう~

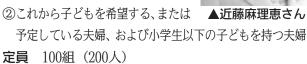
「片づけコンサルタント」近藤麻理恵さんによる、 家事の中でも重要な掃除・片づけについて、また、誰 でも簡単に、一度習えば二度と散らからない片づけ方 法について講演します。

とき 12月7日印午後1時30分~3時30分

ところ 静岡県総合健康センター ホール(谷田)

対象 △ 男女 2 人で参加でき、ど ちらかが市内在住・在勤・在学 で以下①または②に該当する人

①これから結婚を考えている、 または予定しているカップル



▶ 市内在住・在勤・在学で上記①・②に該当しない人 定員 先着100人。定員になり次第受け付けを終了。 座席は指定となります。

託児 小学3年生までの託児あり、託児は事前の申し 込みが必要です。

参加費 無料

申込み・問合せ Δ11月4日火~27 日休まで 11月10日 (月)~27日休)ま でに、電話または、市ホームペー ジから電子申請(右のQR コード 可)で健康づくり課(四973-3700)へ。





スポーツ

市民体育館

11月の休館日 17日(月)

●トレーニングルーム利用者講習会

- ▶午前10時から…11月5日(水)、12日(水)、26日(水)
- ▶午後3時から…11月8日出、22日出
- ▶午後7時から…11月2日(日)、13日(木)、20日(木)、27 日(木)、30日(日)

料金 大人100円、高校生50円※午後7時からの場 合は大人200円、高校生100円

※中学生以下の人は利用不可。当日受付、予約不要

●グラウンド抽選会(1月分) 11月28日金

▶南二日町多目的グラウンド…午前9時▶北上グラ ウンド…午前9時30分▶長伏A(日中)、長伏B、長 伏C、錦田グラウンド(日中)…午後6時30分▶グ ラウンドナイター…午後7時▶南二日町人工芝グラ ウンド…午後7時30分

問合せ 市民体育館 (☎987-7570)

市民温水プール

11月の休館日 ▶17日(月) ▶ 3日(月) • 23日(日) : 祝日のた め夜間の部休館

●ワンコイン水中運動教室開催

期間 11月19日(水)~21日(金)

時間 午後 0 時30分~ 1 時20分

対象・参加費 一般・500円 ※午後の部の遊泳可

申込み 当日、プール受付で申し込み

●日替わりワンコインスイムレッスン開催

期間 11月19日(水)~22日(土)

時間 午後 0 時30分~ 1 時20分

対象・参加費 一般・500円 ※午後の部の遊泳可

申込み 当日、プール受付で申し込み

問合せ 市民温水プール (☎980-5757)

市レクリエーション祭を開催します

とき 11月16日(日午前8時30分: 受付開始、午前9時: 開会式、午前9時30分:競技開始、正午:閉会式

ところ 市民体育館

参加費 無料

申込み 当日、会場受付で申し込み

種目 トランポリン、ミニテニス、ドッジボール、ス ポーツチャンバラ、よさこい踊り、グローブ空手

※参加したいスポーツを自由に選んでください。はじ めての人には丁寧に教えます。

問合せ 三島市レクリエーション協会会長甲斐さん(☎ 090-4856-4023)、スポーツ推進課(四987-7571)

スポーツみしまトップアスリート発掘・育成事業 三島市体育協会遠征補助金支給します

市内在学もしくは市内登録チームに所属している小 中学生で、東海大会、全国大会に出場した選手や団体 に遠征補助金を支給します。

補助金額早見表			
区分	個人	団体	対象
東海大会	10,000円	30,000円	地区予選を経た者
全国大会	15,000円	50,000円	各競技団体が推薦した者

- ▶補助対象は、平成26年4月1日から平成27年3月31 日までに行われた大会です
- ▶個人・団体とも原則1回の補助
- ▶支給基準に準じた特例申請があった場合は、アス リート推進委員会で審議し、理事会 で支給の可否お よび金額を決定

問合せ NPO 法人三島市体育協会(☎981-0200、月・ 水・金:午前10時~午後4時)

第8回伊豆マラソン大会ボランティア募集

とき 平成27年2月15日(日)

内容 走路員、給水係、受付係など

申込み 住所、氏名、年齢、連絡先を明記し、FAX または電子メールで、伊豆マラソン大会事務局(FM 980−0966, ⊠ info@izu-marathon.com) ∧.

問合せ 伊豆マラソン大会事務局 (☎980-0843)、ス ポーツ推進課 (四987-7571)

