

## 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

## 家事場のパパ力（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(土)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

②これから子どもを希望、または

予定している夫婦、および ▲篠原啓子さん

小学生以下の子どもを持つ夫婦

**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(土)～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(☎973-3700)

へ。

※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。



▲QRコード

### ●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」近藤麻理恵こんどうまりえさんによる、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(日)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** ①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

②これから子どもを希望する、または

予定している夫婦、および小学生以下の子どもを持つ夫婦

**定員** 100組(200人)

③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** ①11月4日(火)～27

日(木)まで ②11月10日(月)～27日(木)

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(☎973-3700)へ。



▲近藤麻理恵さん



▲QRコード

# 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(土)、22日(土)
- ▶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(☎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日までに開催された大会です

▶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(FAX 980-0966、☎info@izu-marathon.com)へ。

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

