

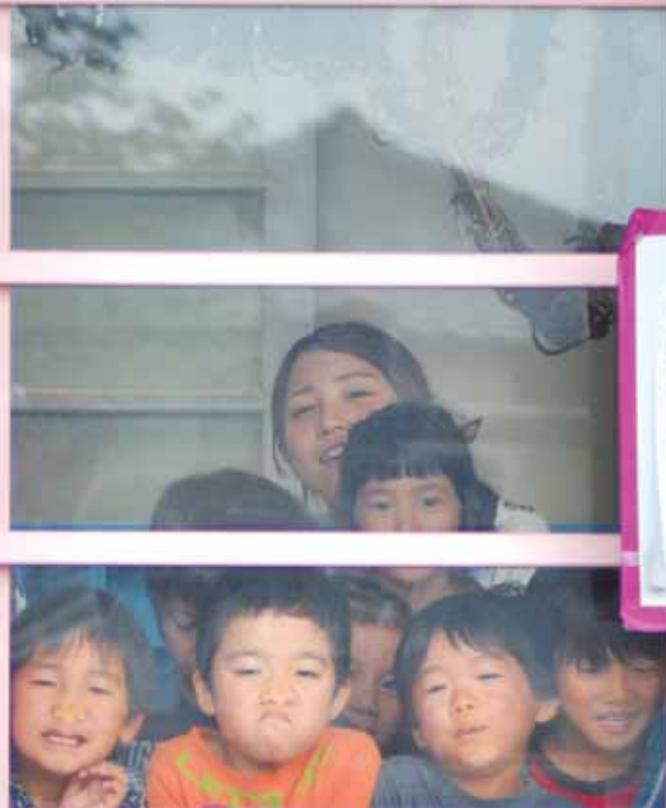
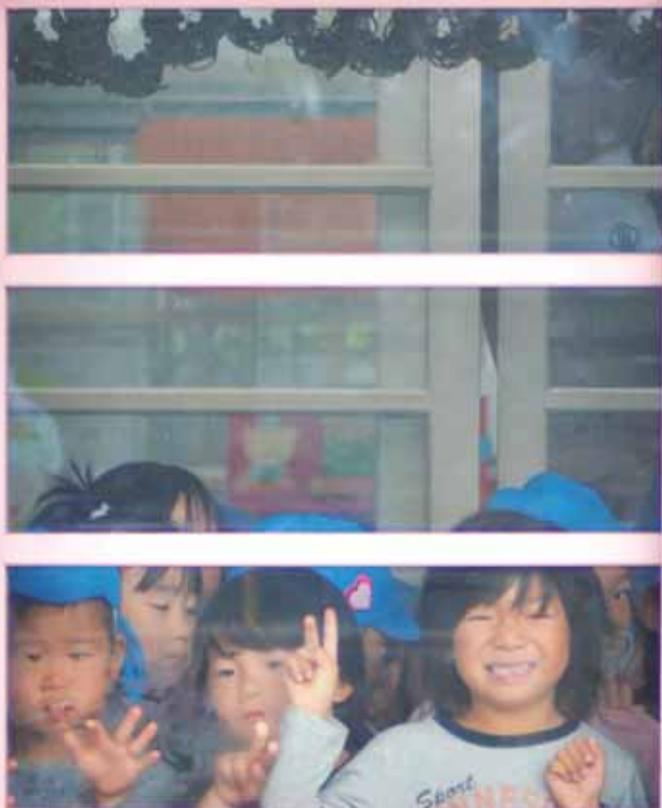
11.15 広報

# みしま

2014/平成26年

No.1146

せせらぎと緑と元気あふれる協働のまち・三島～環境と食を大切に～



目指せ！“花咲か市民”11万人プロジェクト……2

障害者週間……4

2	目指せ！“花咲か市民” 11万人プロジェクト
4	12月3日～9日は障害者週間です
6	秋冬の楽寿園にお出かけください / 連載 楽寿園のいま
7	平成27年度放課後児童クラブ入会児童募集 / 年末年始のごみ収集と清掃センターへの持ち込み / 第39回みしま生活展にお出かけください
8	教育長再任 / 農業祭 / 文化のひろば
9	生涯学習
10	健幸運動教室参加者募集 / 健康づくり
12	スポーツ
13	図書館
14	くらしの情報
16	路線バス見晴台線が表彰 / 市民活動団体紹介～双葉会～

# 目指せ！“花咲か市民” 11万人プロジェクト



## 今回の表紙

木製の引き戸や窓枠。

日のあたる南斜面。

どこか懐かしいたたずまい。そのおかげか、旭ヶ丘

幼稚園のみなさんは天真爛漫でした。

水と緑という三島の宝に“花”の彩りを加えたまちづくり「ガーデンシティみしま」。その取り組みを皆さんの手で盛り上げていくのが“花咲か市民”プロジェクトです。

気軽に参加できるボランティアや無理なく取り組める日々の活動など、取り組みはさまざまです！興味のある活動の輪に加わったり、自分にあった取り組みを少しずつ始めたり…。

さあ、あなたも“花咲か市民”になりませんか。

## “花咲か市民”プロジェクトの目的

- ・ 市民相互のきずなづくり
- ・ 地域への愛着や誇りの醸成
- ・ 地域活性化、観光振興

## 地域花壇

花好きな仲間と花壇づくりを楽しみませんか。グループで公共性の高い場所に花壇づくりを行なう場合、花の苗などの支給制度もあります。

芙蓉台入口花愛する会：代表・佐藤勝子さん

小学生が「いつも綺麗にしてくれてありがとう」と声をかけてくれ感動しました。草取りや、水やりなど少しずつ活動の輪が広がってきています。

地域花壇紹介サイト [https://www.city.mishima.shizuoka.jp/web\\_contentlist3408.html](https://www.city.mishima.shizuoka.jp/web_contentlist3408.html)



## 自宅でのガーデニング

市では、ご自宅のお庭をガーデニングで整え、玄関をハンギングバスケットやコンテナで飾り、道行く人を楽しんでもらう「三島流オープンガーデン」を推奨しています。

西若町・渡邊順子さん

20年以上、試行錯誤しながら庭づくりを楽しんでいます。ご近所はもちろん、口コミで遠方からお花を見に来てくださる人もいて、励みとなっています。



## 清掃活動・ゴミ拾い

水・緑・花の美しさもゴミがあっては台無し。

定期的なグループでの活動や個人による近所のゴミ拾いなど活動スタイルはさまざまです。

三島南高校・大場大掃除：萱場若菜さん

月一回のペースで生徒会を中心とした有志で学校周辺の清掃活動をしています。継続的に参加される地域の人も増えてきました。次回は11月29日(土)午前10時に伊豆箱根鉄道本社集合で開催します。多くの皆様のご参加をお待ちしています。



## 街中散策

季節ごとの花や緑を楽しみながらの街中散策。お勧めは観光客に人気の「ふるさとガイド」。

見慣れた景色を歩いてみると、歴史や文化の再発見、車窓からは気付かないおいしいお店や楽しい出会いがあるはずです。

※ガイドのご希望は、三島市ふるさとガイドの会事務局（☎981-7057）までお問い合わせください。



## ガーデンシティみしま推進会会員を募集しています

ガーデンシティみしまの取り組みに賛同し、活動していただける事業所、市民グループ、NPOなどを随時募集しています。皆さんも推進会にご登録いただき、一緒に花と緑があふれるガーデンシティづくりに参加しませんか。

問合せ 商工観光課地域ブランド創造室（☎983-2766）、水と緑の課ガーデンシティ推進室（☎983-2642）

# 12月3日～9日は 障害者週間

## 関心と理解を 深めましょう

障がいの種類や程度はひとりひとり違います。生まれつき障がいがある人もいれば、成長してから事故や病気などで障がい者となった人もいます。事故や病気はいつ起こるかわかりません。障がいはいつでも誰にでも生じ得るものです。

不自由さを補う道具や援助があれば活躍できることはたくさんあります。同様に障がいがあっても、周囲の理解や配慮があれば、多くのことが可能になります。障害者週間をきっかけとして、共にあらゆる分野への社会参加を積極的に推進しましょう。

問合せ 障がい福祉課 (☎983-2691)



### 豆知識1 これらのマークをいくつ知っていますか？

障がいのある人が安心して生活するための配慮がマークになっています。街中で見かけるものもいくつかあると思います。ぜひ覚えてください。



▲障害者のための国際シンボルマーク

障がい者が利用できる建物、施設であることを明確に表すための世界共通のシンボルマークです。駐車場などでこのマークを見かけた場合には障がい者の利用への配慮についてご理解、ご協力をお願いします。

※「すべての障がい者を対象」としたマークです。



▲耳マーク

聞こえが不自由なことを表す、国内で使用されているマークです。聴覚障がい者は見た目にはわからないため、誤解などの不利益をこうむり、社会上での不安が少なくありません。このマークを提示された場合、相手が「聞こえない」ことを理解し、コミュニケーションの方法への配慮をお願いします。



▲聴覚障害者標識

聴覚障がいのため免許に条件が付いている人が運転していることを表すマークです。やむを得ない場合を除き、このマークをつけた車への幅寄せや割り込みは法律により罰せられます。このマークをつけた車の運転者はクラクションなどの音が聞こえにくいことがあるため、周囲の運転者は安全な通行に配慮してください。



▲ほしよ犬マーク

身体障害者補助犬同伴を啓発するためのマークです。盲導犬、介助犬、聴導犬を身体障害者補助犬といいます。公共施設や交通機関はもちろん、民間施設でも同伴できます。補助犬は体の不自由な人の一部となり働き、マナーの訓練や衛生面も管理されています。補助犬へのいたずらなどは絶対にやめてください。



▲盲人のための国際シンボルマーク

世界盲人会連合で制定された盲人のための世界共通のマークです。視覚障がい者の安全やバリアフリーに考慮された建物、設備、機器などに付けられています。信号機や郵便物、書籍など身近にも見かけます。



▲身体障害者標識

肢体不自由であるため免許に条件が付いている人が運転していることを表すマークです。やむを得ない場合を除き、このマークをつけた車への幅寄せや割り込みは法律により罰せられます。



## 豆知識2 点字ブロックは2種類あります

普段よく目にし、点字ブロックと呼ばれているものは、正確には「視覚障害者誘導用ブロック」と言います。目の不自由な人が安全に移動するため、地面や床面に設置された四角形の案内表示です。目の不自由な人は、ブロックの突起を足の裏や白杖で確認しながら進みます。目の不自由な人にとって点字ブロックは命綱です。点字ブロックの上に自転車などを停めないでください。また、白杖を携えて歩いている人がいたときは、「一時停止、徐行、通行を又は歩行を妨げないよう」法律で定められています。ご協力をお願いします。視覚障害者誘導用ブロックには線状ブロックと、点

状ブロックの2種類があります。また視力が低下している人にも分かるようにするため、周囲の路面や床面の色との差をつけ、原則として黄色が使われています。

### ▶線状ブロック<誘導ブロック>

主に誘導対象施設の方向を案内するために設けられています。通行の方向に線が向けられています。



### ▶点状ブロック<警告ブロック>

曲がり角や交差点など注意が必要な地点、誘導対象施設の到着地点などを示すために設けられています。



## 豆知識3

### 手話通訳士がお待ちしています

市では、聴覚障がいの人が市役所の各窓口で行う事務手続きなどにおいて、コミュニケーションを円滑にし、意思疎通をスムーズに行うために、平成25年10月から、障がい福祉課内に手話通訳士を設置しています。予約は不要です。ご利用希望のある人は、気軽に障がい福祉課までお訪ねください。

## 豆知識4

### 障がい者応援大使を知っていますか



市では、平成26年4月から三島市障がい者応援大使に「お笑い福祉士めんぼーくん」こと河合孝彦さんを任命し、障がい者スポーツ大会やふれあいまつりへの参加、夏休みの福祉体験講座などを実施しました。今後もイベントに参加し、障がいのある人への理解を進めていきます。

## 気軽にご相談ください

### ●相談会

障がい福祉課で随時受け付けをしています。また、障がいに応じて相談会を開催しています。(右表)

### ●障がい者相談支援事業所

市内には障がい者の相談支援事業所が5カ所あり、随時相談を受け付けています。また近隣市町の相談支援事業所も相談に応じています。気軽にご相談ください。(右表)

問合せ 障がい福祉課 (☎983-2691)

【相談会日程：午前10時～午後3時】 ※三島市役所中央町別館東隣

相談会	とき	ところ
障がい者雇用相談会	毎月第3火曜日	街中ほっとサロン※
知的障がい者相談会	毎月第3木曜日	街中ほっとサロン※
身体障がい者相談会	毎月第2日曜日 第4月曜日	三島市社会福祉会館
精神障がい者相談会	地域精神保健福祉会まごころ会三島支部会内 障がい福祉課にご連絡ください。	

### 【障がい者相談支援事業所】

相談支援事業所	ところ	連絡先
医療法人復康会 サポートセンターなかせ三島分室	一番町7-19高野ビル2階	☎991-1180
NPO法人けるん 地域生活・就労サポートセンターけるん	本町7-30 Via701	☎976-0966
社会福祉法人見晴学園 相談支援事業所ふあいん	字エビノ木4745	☎985-2245
特定非営利活動法人エシカファーム 相談支援事業所ステップ	梅名99-3	☎941-7853
特定非営利活動法人自立生活センター アシスト MIL(ミル)	西本町10-26	☎976-3432
社会福祉法人共済福祉会 相談支援事業所リベルテ	函南町平井717-2	☎978-4187



# 秋冬の楽寿園にお出かけください

楽寿園 (☎975-2570)

## 初心者向けヨガ～色づく紅葉に囲まれて～

青空の下、ヨガでリフレッシュしませんか。

とき 11月30日(日)午前11時から

ところ・定員 小浜の森・先着20人

講師・費用 杉澤百重さん(朝日テレビカルチャー三島スクール講師)・無料(楽寿園の入園料が必要)

申込み 前日の午後5時までに楽寿園に申し込み。

## 紅葉の楽寿館、梅御殿、常盤の森終日特別公開

とき 12月3日(水)～7日(日)午前9時30分～午後4時  
(最終入館は午後3時30分)

内容 色づく木々に囲まれた紅葉眺望の絶景スポット  
楽寿館と梅御殿を終日公開

## スプレー菊配布します

今年の菊まつりで使用したスプレー菊を配布します。

とき 12月6日(土)午前9時から(なくなり次第終了)  
ところ 楽寿園駅前口事務所前広場(持ち帰り用の袋を持参ください)

## 冬の動物ふれあい広場

とき 12月7日(日)午前10時～午後3時(雨天中止)  
ところ 楽寿園内動物ふれあい広場  
内容 動物園動物診断、カピバラ温泉、ウサギやモルモットなどの小動物とのふれあい、4歳以上の子どもを対象にしたポニーの体験乗馬

## 冬のイルミネーション

とき 12月13日(土)～平成27年1月下旬午後5時～9時  
ところ 楽寿園駅前口・正門  
内容 冬の夜に輝く木々を見て癒しのひと時を味わってください。(入園はできません)

連載

# 楽寿園のいま～癒し～



近年、変化を続ける楽寿園の姿。そこで感じられるのは新しい驚きと、込み上げてくる懐かしさ。そんな「いま」の楽寿園へ足を運んでみませんか



お休み処桜

読書、ランチ、日光浴など、今の楽寿園には癒しの空間が増えました。一昨年建てられた無料休息所の「お休み処桜」と「お休み処紅葉」は、軽食も販売しています。園内の大きな木の下にはウッドデッキやガーデンテーブルが並び、その近くには梅花藻の池も整備され、貴重なミシマバイカモを観察できます。ここでは、爽やかなせせらぎを聞きながら、のんびりと過ごすことができます。色づく紅葉の下で癒されてはいかがでしょうか。

問合せ 楽寿園 (☎975-2570)



ウッドデッキ



ガーデンテーブル



夏のみしまバイカモ

小学6年生まで対象を拡大しました

## 平成27年度放課後児童クラブ入会児童募集

**対象** 小学1～6年生で、下校時に就労などで保護者が家庭にいない児童（子ども・子育て支援新制度に伴い、6年生まで対象を拡大）

**開館時間** ▶月曜日～金曜日：午後1時～6時▶長期休暇（夏休み、冬休み、春休み）：午前8時～午後6時▶土、日、祝日・盆（8月15日～17日）・年末年始：休館（月1回土曜日開館有り）

**料金** 児童1人につき指導料月3,000円（同一家庭2人目からは月1,500円）おやつ代など月2,000円程度  
そのほか保険料として年額1,200円

**募集** 市内各小学校の児童クラブ※坂小学校を除く

**定員** 各児童クラブ40人程度

**面接** 1月下旬に面接を行い、その結果により入会の決定をします。（申し込み順ではありません）

**申込み** 各児童クラブに備え付けの申請用紙に必要書類を添えて、12月8日（月）～平成27年1月9日（金）に、直接各児童クラブへ。※放課後児童クラブの開館中の午後1時～5時30分にお越しください。（申請書は11月25日（火）から配布）長期休暇中のみの利用は平成27年度に入ってから募集します。

**問合せ** 子育て支援課（☎983-2712）坂放課後児童クラブ（☎972-2206）は、直接連絡してください。

ご注意ください

## 年末年始のごみ収集と清掃センターへの持ち込み

### ●燃えるごみの収集予定（ごみ集積所）

収集地区 (収集曜日ごと)	年末の最終日	年始の開始日
月曜・木曜 回収地区	12月29日（月）	1月5日（月）
火曜・金曜 回収地区	12月30日（火）	1月6日（火）
水曜・土曜 回収地区	12月31日（水）	1月7日（水）

### ●資源ごみ・資源古紙・危険不燃物

#### ペットボトルの収集予定

**年末**…12月26日（金）（第4金曜日収集地区）まで各地区の決められた収集日のおり回収します。詳細は『家庭のごみの分け方・出し方』で確認できます。

**年始**…1月5日（月）（第1月曜日収集地区）から収集を始めます。

### ●清掃センターへのごみの持ち込み

**受付時間** 午前9時～11時30分、午後1時～3時30分  
**受け入れ日程**

とき	業務内容
12月23日（火・祝）	休業
12月24日（水）～26日（金）	通常業務
12月27日（土）・28日（日）	持ち込み受け入れ ※事業者のごみは受け入れ不可
12月29日（月）～ 平成27年1月3日（土）	休業
1月4日（日）	粗大ごみのみ受け入れ ※粗大ごみ以外受け入れ不可
1月5日（月）から	通常業務再開

年末はごみの持ち込みで大変込み合います。早めの大掃除、早めのごみの持ち込みをおすすめします。

**問合せ** 生活環境課（☎971-8993）

「つながろう消費者～安全・安心なくらしのために～」

## 第39回みしま生活展にお出かけください

三島市消費者連絡協議会に加盟する団体の学習発表や消費関連団体などによるさまざまな暮らしの情報を発信します。また来場者にはミニプレゼントがあります。（なくなり次第終了）

**とき** 11月30日（日）午前10時～午後2時

**ところ** 生涯学習センター3階※生涯学習センターの駐車場は使用できません。公共交通機関をご利用ください。商工会議所立体駐車場を利用する場合は駐

車券を会場までお持ちください。（1時間無料）

**展示内容** ライフライン関連（電気・水道・下水道）食について、学校給食、水と緑、納税、環境・おもちゃ病院、防犯対策、ごみ減量、エコ袋作製講座、消費生活相談、くらしの製品事故情報、シルバー人材センター、ゲームコーナー・抽選コーナー（手作り味噌・リサイクル自転車などが当たります）

**問合せ** 市民相談室（☎983-2621）

## 西島玉枝氏が教育長に再任

10月15日付で、西島玉枝氏（西本町）が教育長に再任されました。

昭和44年から教職に就き、佐野小学校校長、沢地小学校校長、中郷小学校校長などを歴任し、平成19年3月に定年退職。平成21年9月から教育委員会委員に就任し、平成23年2月3日から同年12月21日まで、同委員長を務め平成24年1月1日から平成26年10月14日まで教育長を務めました。

問合せ 教育総務課 (☎983-2668)



## 第22回三島函南農業祭 (畜産祭り)

とき 11月30日(日)午前9時～午後2時 (小雨決行)

ところ 長伏公園 (芝生広場、駐車場)

内容 農産物品評会 (即売:午前10時50分から)、地元農産物の直売、出店 (みしまコロッケ、ポン菓子、焼き芋、焼肉、焼き鳥、乳製品、綿菓子、そば、うどん、花卉・花木類ほか)、大道芸ショー、ふわふわ (エアードバルーン)

※当日のスケジュール・イベント・出店内容は変更になる場合がありますのでご了承ください。

問合せ JA三島函南本店総務課 (☎971-8211)、農政課 (☎983-2652)

## 文化のひろば

### 鏡池横臥溶岩樹型を 三島市指定文化財に指定しました

指定年月日 平成26年10月9日(木)

指定物件 ▶種別:天然記念物▶名称:鏡池横臥溶岩樹型(かがみいけおうがようがんじゅけい)▶員数:1点

所有者 三島市 (一番町:鏡池公園内)

指定理由 鏡池の溶岩樹型は、地上に見える三島溶岩流の末端にあり、これまで開発による破壊を免れ、三島市に残る唯一のものです。この溶岩樹型には1万4千年前、この地にあった樹木が溶岩に包み込まれ、焼かれた時に発生した水蒸気の抜けた穴が残っており、地質学的に大変貴重な天然記念物です。

問合せ 文化振興課 (☎983-2672)



鏡池横臥溶岩樹型

### お正月子ども映画まつり 家族で行こう!

#### 「それいけ!アンパンマン ブラックノーズと魔法の歌」

とき 平成27年1月3日(土)▶1回目:開場午前10時30分、開演午前11時▶2回目:開場午後1時30分、開演午後2時

ところ 市民文化会館大ホール  
入場料金 全席自由 (消費税込) 大人300円、中学生以下150円、未就学児童はひざ上鑑賞無料。

チケット販売 窓口販売は11月30日(日)午前9時から、電話予約は同日午後1時から市民文化会館で受付開始。



©やなせたかし/フレール・TMS・NTV  
©やなせたかし/アンパンマン製作委員会2010

#### レ・フレール ニューアルバム発売記念ライブ キャトル in 三島

とき 平成27年2月15日(日)開場午後2時15分、開演午後3時

ところ 市民文化会館大ホール  
入場料金 全席指定 (消費税込) 5,000円

※0歳児から入場可。3歳児以下ひざ上鑑賞無料。

チケット販売 窓口販売は11月22日(土)午前9時から、電話予約は同日午後1時から市民文化会館で受付開始。

問い合わせは、市民文化会館 (☎976-4455) へ。駐車場はありません。公共交通機関、有料駐車場をご利用ください。

# 生涯学習

## 「森の学校」・「森のほいくえん」参加者募集

### 「森の学校」

活動日・ところ 土曜日または日曜日を選択、午前10時～午後3時・ASOBIの森（三ツ谷）

対象・参加費 小学生・月額2,000円

内容 秘密基地作りなど、森の中で、自分たちで自主的にさまざまなやりたい事を考え、実現していく活動を通じて、心身ともにたくましい小学生を育てる

※昼食は「おにぎり」のみ持参（おかず不要）

### 「森のほいくえん」

活動日 月曜日～金曜日、午前8時～午後6時

ところ ASOBIの森（三ツ谷）

対象・参加費 1～2歳の幼児10人・月額40,000円

内容 自家栽培の無農薬野菜とお米で作る食事と森でのどろんこ遊びやさまざまな自然体験活動を通じて心身ともにたくましい子どもを育てる

※朝食、昼食、おやつ代（午前10時～午後3時）含む

申込み いずれも、電話でASOBI Meister（☎941-5357）

問合せ 生涯学習課（☎983-0883）

## ヤングプラザ オリジナル陶器作り講座

とき 12月7日(日)午後1時～4時30分

ところ 生涯学習センター5階美術室

対象 市内在住・在勤の18歳から35歳くらいまでの独身者（最少催行人数15人）

定員 25人（応募者多数の場合は抽選）

持ち物 500円（参加費）、エプロン、作りたい陶器の見本（ある人）

申込み・問合せ 11月30日(日)までに、電話または電子メールで、氏名、住所、電話番号、年齢、職業を生涯学習課（☎983-0883 ☐ syougai@city.mishima.shizuoka.jp）へ。

※市ホームページからも電子申請可

## クリスマス飾りを作ってみませんか

とき・ところ ①12月13日(土)午前9時30分～正午・北上公民館研修室3②12月19日(金)午後1時30分～4時

・錦田公民館講堂

対象 市内在住・在勤の人

定員 20人（応募多数の場合は抽選）

材料費 1,800円

持ち物 ワイヤーが切れるはさみ、ペンチ、ボンド、カッター

申込み・問合せ 12月5日(金)までに、電話または直接北上公民館（☎987-5950）、錦田公民館（☎973-0308）へ。

※市ホームページから電子申請可

## 米粉を使ったピザを作ろう

とき 12月23日（火・祝）午前9時30分～午後0時30分

ところ 錦田公民館1階調理室

対象 市内在住の小学生

定員 20人（応募者多数の場合は抽選）

持ち物 エプロン、三角巾（帽子、バンダナでも可）、上履き、ふきん

材料費 500円

申込み・問合せ 11月28日(金)までに、直接または電話で錦田公民館（☎973-0308）へ。

※市ホームページから電子申請可

## ミニ門松作り教室

とき 12月14日(日)午前10時～正午

ところ 箱根の里

定数 50対（応募多数の場合は抽選）

対象 市内在勤在住の人

参加費 1対600円

申込み・問合せ 11月30日(日)（当日消印有効）までに、往復はがきに住所・氏名・電話番号・参加人数・希望セット数（申込みはがき1枚につき2対まで）を記入し、箱根の里（〒411-0000三島市字北原菅4710-1、☎985-2131）へ。



# お腹のお肉が気になるあなた！！

## 健康づくり 始めませんか

最近ちょっと太ってきた人、また、健診の結果「生活習慣病」の疑いあり！となっている人、食欲の秋ですが、そろそろ健康を真剣に考えてみませんか。市では筑波大学の研究成果をもとにした運動プログラムを取り入れた健幸運動教室を行っています。週1回程度の教室ですが、教室がない日は歩いて有酸素運動を行い、決められた筋力トレーニングを実施しています。

問合せ 健康づくり課 (☎973-3700)



### 第3期 健幸運動教室参加者募集

**対象** 40歳以上の市民で、医師から運動を禁止されていない人

**ところ** 市民体育館2階大会議室

**教室日程** (平成27年1月～6月(予定))

コース	時間(約1時間30分)	定員	回数
火曜午後コース	午後1時30分から	13人	全20回
火曜夜間コース	午後7時から	16人	
水曜コース	午後7時から	17人	
金曜午前コース	午前10時から	15人	
金曜午後コース	午後1時30分から	16人	
日曜コース	午前10時から	17人	

**参加費** 6カ月分18,000円(開始時と3月末に3カ月分9,000円ずつ徴収) ※教室開始後は返金不可

**特典** 専用歩数計(5,000円相当)を初回限定でプレ

ゼント

**申込み** 11月28日(金)までに電話で健康づくり課(☎973-3700)へ。(各コース定員になり次第締切)  
※教室開始前に事前説明会と体力測定会があります。

### 運動教室 成果1 第1期参加者の平均結果



## 健康づくり

### マタニティセミナー

**とき** ▶1課: 12月4日(木)午後1時30分～4時 ▶2課(申し込み): 12月16日(火)午前9時30分～午後0時30分

**対象** 三島市に住民登録のある妊婦(2課は定員25人)

**ところ** 保健センター東館※参加費無料

**内容・持ち物** ▶1課: 歯科健診、ブラッシング指導、育児体験、グループワーク・母子手帳、筆記用具、テキスト(ママパパ学級)、手鏡、歯ブラシ、コップ、飲み物、厚手の靴下(冷える人) ▶2課: 妊娠・分娩の経過の講義、妊娠中の栄養についての講義、調理実習、試食・母子手帳、筆記用具、テキスト(ママパパ学級)、エプロン、タオル、三角巾

**申込み・問合せ** 2課のみ申し込みが必要なので、参

加を希望される人は、12月9日(火)までに健康づくり課(☎973-3700)へ。

※香水などを使用しての参加は控えてください。

### 育児グループに参加しませんか

団体名	対象	活動日	ところ
リトルベア	2歳以上(未就園児)	第1・3月	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	中郷文化プラザ 松本公民館
さくらんぼの会	双子・三つ子(年齢制限なし)	奇数月1回	保健センター

**対象** 市内在住の子どもとその家族

**内容** リズム遊び、工作、外遊びなど

**申込み・問合せ** 健康づくり課(☎973-3700)

運動教室  
成果2

ダイエットに成功した、神尾さん

9カ月間の効果

体力年齢……16歳  
体重……9.5kg  
体脂肪率……4.5%  
筋肉率……+1.9%



成功の秘訣

●秘訣1 ～無理なく続けて+2,000歩～

歩数が1日あたり約2,000歩増えました。生活の中で少し意識して歩くようにし、継続的に歩数を増やすことに成功。

●秘訣2 ～すき間時間で筋トレを～

昼休みや歯磨きなどすき間時間を上手く活用して筋トレを実施、基礎代謝の向上で高い減量効果に。

健康と運動の専門家に聞く、健康づくりのコツ



健康運動指導士 三船さん

【歩くことから始めましょう】20分以上やらないと効果がでないは間違いです。少しの時間でも歩くことで効果があります。特に仕事や家事で忙しい人は長時間歩こうと思わず、息抜きに「10分」歩いてみるなど、すき間時間を上手に使ってみましょう。10分で約1,000歩、歩くことができます。

【毎年減少 あなたの筋肉】

20代をピークに、筋力は何もしないと毎年約1%ずつ減っていきます。また歩いているから足の筋肉を鍛えていると思っている人も多いかもしれませんが、転倒予防などの筋肉は歩くだけでは鍛えられません。しっかりと筋力トレーニングをすることが大切です。

三船さんが勧める お手軽筋力トレーニング

転倒予防にもなる「太ももの前の筋肉」を鍛えよう！体力に合わせて、片足5～10回行いましょう。



▲背筋を伸ばして腰かける

▲膝を伸ばす

効かせる  
ポイント

- ① ゆっくりと
- ② 息を吐きながら
- ③ 鍛えている部分を意識

里山体験&ウォーク やまだで健康

とき 12月6日(土)午前9時30分～正午  
ところ 山田川自然の里(川原ヶ谷943-1ほか)  
定員 30人(応募多数の時は三島市民を優先し抽選)  
内容 ノルディックウォーキング体験、収穫体験、栄養ミニセミナー  
服装 ウォーキングできる服装、靴  
持ち物 飲み物、タオル、雨具、帽子  
参加費 1人500円(材料代、保険料など)  
申込み・問合せ 11月28日(金)までに健康づくり課(☎973-3700)へ。

歯周病検診は12月20日(土)まで

歯周病は、放っておくと歯を失うことになる病気で、心臓血管系疾患、呼吸器系疾患、糖尿病など全身の健康にも悪影響をおよぼします。健康で豊かな人生を過ごすために、市が実施する歯周病検診を受けましょう。  
対象 平成26年3月31日時点で20、25、30、35、40、45、50、55、60、65、70歳の人  
自己負担金 500円(70歳の方は無料)  
検診場所 市歯周病検診実施医療機関53カ所(詳細は歯周病検診受診券に掲載)  
問合せ 健康づくり課(☎973-3700)

# スポーツ

指定管理者主催

## 市民温水プール教室参加者募集 第3期（1月～3月）

往復はがきの往信裏面に、①氏名(フリガナ)※未成年の場合、保護者の氏名も記入②生年月日、年齢、学年③性別④住所⑤電話番号⑥希望教室名・曜日⑦前回受講していた場合は、教室名・曜日を記入し、返信表面に、自分の住所、氏名を記入し、市民温水プールへ郵送。

申込期限 12月15日(月)(必着)

申込み先 〒411-0033文教町2-10-57市民温水プール

### 注意事項

- 応募多数の場合は抽選。結果は全員に返信はがきで連絡します。
- 申し込みは、1つの教室につき1通。
- 申し込み後にキャンセルする場合は連絡してください。
- 申込者が大幅に少ないときは、中止になる場合があります。
- 教室日程は平成27年1月5日(月)～3月23日(月)までです。
- 詳細は、市民体育館、市民温水プールなどの公共施設に備え付けのチラシをご覧ください。
- 参加料は入場料・施設利用料を含んだ金額です。(一括払いの場合、初回に支払い)
- 健康状態に不安がある人は、医師の許可を得てください。

問合せ 市民温水プール(☎980-5757)、ホームページ(<http://www.sports-info.jp/>)

### ◎各水泳教室の目安◎

- ▶初心者…水に顔をつけられない、もぐれない▶初級者…クロールが泳げない▶中級者…クロールで25m泳げる▶上級者…クロール・背泳ぎ・平泳ぎで25m泳げる

### 大人向け

教室名	曜日	時間	回数	定員	対象	参加料	
レディーススイム	火	10:30～11:20	10	30人	一般女性 初心者～中級者	1回毎 ¥820	
	金	12:30～13:20	10	40人			
レディーススイムマスター	水	12:30～13:20	10	40人	女性 中級者・上級者		
シニアクロール *1	木	10:30～11:20	10	30人	60歳以上 初心者～初級者		
スイムレッスン	水	19:20～20:10	10	30人	初心者～中級者		
スイムレッスン・マスター	土	12:30～13:20	10	40人	初心者～上級者		
スイムマスター	木	19:20～20:10	10	30人	中級者・上級者		
シニア平泳ぎ *2	月	9:45～10:35	9	30人	60歳以上 初心者～初級者		
水中ウォーキング *3	金	11:30～12:20	10	40人	一般		¥6,400
膝・腰痛改善教室 *3	木	9:30～10:20	10	20人	60歳以上		¥6,400

### 子ども向け

教室名	曜日	時間	回数	定員	対象	参加料
キッズクラス	月	15:00～15:50	9	40人	4歳以上未就学児	¥7,380
	月	16:00～16:50	9	30人		¥7,380
	火～金	15:00～15:50	10	各40人		¥8,200
	火	16:00～16:50	10	30人		¥8,200
キッズスイム *4	月	16:00～16:50	9	15人	5・6歳未就学児	¥7,380
	火	16:00～16:50	10	15人		¥8,200
ジュニアスイムⅠ	月	17:00～17:50	9	55人	小学生低・中学年 初心者～中級者	¥7,380
	火	17:00～17:50	10	55人		¥8,200
	水～金	16:00～16:50	10	各55人	小学生低学年～中学年 初心者	¥8,200
ジュニアスイムⅡ	水・木	17:00～17:50	10	各55人	小学生中・高学年 初級者～上級者	¥8,200
ジュニアスイムⅢ	金	17:00～17:50	10	55人	小学生中・高学年 中級者～上級者	¥8,200
ジュニアスイムマスター	土	16:30～17:20	10	55人	小学生高学年・中学生 中級者～上級者	¥8,200

### 水中運動自由教室 \*5

教室名	曜日	時間	回数	定員	対象	参加料				
TRY ビクス	火	12:30～13:20	10	各先着 40人	一般	1回毎 ¥820				
	金	9:30～10:20								
リズムファン	金	12:30～13:20								
かんたんアクア	水	10:30～11:20								
	金									
アクアマスター	火	11:30～12:20								
	木									
水中ウォーキング30	月	10:00～10:30					9	各先着 40人	一般	1回毎 ¥510
アクアビクス30	月	10:40～11:10					9			
いきいき運動教室30	水	9:30～10:00					10			
バラエティアクア30	月	19:00～19:30	8							
	水	11:30～12:00	10							
	金	19:00～19:30	10							

\*1…クロール25m完泳を目指すクラス。\*2…平泳ぎ25m完泳を目指すクラス。

\*3…はがきでの事前申し込みが必要。\*4…水に慣れ、1人で浮けるようになった子が、パタ足やクロールを習得するクラス。アームヘルパーは不要です。\*5…当日参加のみ受付。はがきでの申し込みは不要です。

## 市民温水プール

### プール槽内の塗装工事のため休館します

休館期間 12月8日(月)～平成27年1月2日(金)

問合せ 市民体育館 (☎987-7570)

### 第15回しずおか市町対抗駅伝 三島市選手20人を紹介

#### 第15回しずおか市町対抗駅伝競走大会

とき 12月6日(土)午前10時スタート

県庁前をスタートに、ゴールの草薙陸上競技場を目指し、全11区間42.195kmをたすきでつなぎます。

#### 三島市代表チーム

監督 足立公生(日本大学講師、市陸上競技協会理事)

コーチ 青島陸(旭化成ファーマ)

小学生 杉本陸駆(向山小5年)、中村壮護(中郷小6年)、久保田結理(錦田小5年)、齋藤みう(東小6年)

中学生 小木曾竜盛(北中2年)、榎木雅也(北中3年)、久保田真帆(錦田中1年)、森彩加音(北中1年)、尾嶋志穂(山田中2年)

ジュニア 荻野太成(加藤学園高2年)、白須悠雅(東海大付属翔洋高3年)、板垣杵香(沼津商業高1年)、森紗也佳(日大三島高3年)、野田昌哉(三島南高2年)

一般 岡野佑輝(日本大学1年)、板垣辰矢(日本郵便)、  
轡田未来(大阪芸術大学2年)、松本理沙(日本大学3年)  
40歳以上 江島洋之(三島信用金庫)、山梨直己(東レ(株))

問合せ スポーツ推進課 (☎987-7571)



▲トレーニングに励む選手たち

### クリスマス、ターゲットテニス大会参加者募集

とき 12月21日(日)午前10時～午後1時

ところ 文教テニスコート

対象 未就学児・小学生とその保護者(テニス経験者)

定員 30組(60人) ※参加費、親子1組1,500円

※応募多数の場合は、抽選。抽選となった場合は、落選の人のみ電話で連絡します。

申込み・問合せ 12月14日(日)午後8時30分までに、体育館受付の申込用紙に記入し、市民体育館(☎987-7570)へ。

## 図書館

### 11月25日(火)～12月4日(日)図書館(本館)臨時休館

図書館本館は、定例休館日・月末図書整理・図書特別整理のため、休館します。(12月5日(金)から開館)

休館期間中、資料の所在を1点ずつ確かめ、データ(台帳)と照合する総点検を行います。皆さんの共有財産である資料を管理し、確実かつ迅速に提供できるようにするために欠かせない作業です。ご理解とご協力をお願いします。

なお、中郷分館は通常どおり開館していますので、ご利用ください。(ただし、本館所蔵資料の取り寄せはできません)

①学習室・日本文学資料館も利用できません。

②休館中の返却図書はブックポスト(生涯学習センター入口横)に返却をしてください。

③CD、DVD、ビデオは壊れやすいので12月5日(金)

問図書館 (☎983-0880)

以降に直接カウンターへ返却してください。

④中郷分館では、本館やジンタ号で借りた図書、CD、DVD、ビデオの返却もできます。

### 移動図書館「ジンタ号」の紹介

ジンタ号は図書館から遠い地域の幼稚園、小学校、公民館や公園などを巡回しています。

現在、ジンタ号は沢地小学校・佐野小学校・北上小学校の3カ所を新規ステーションとして増加させ、合計29カ所の巡回を毎月1回おこなっています。

幼稚園・小学校のステーションでは、近隣にお住いの人も利用できますので、図書館共通の貸出カードを持ってお越しください。

カードを持っていない人は、身分証明書(免許証・保険証など)をお持ちいただければ、カード発行の手続きができます。

## イベント

### 市民活動フェスティバル

とき 11月29日(土)午前10時～午後2時30分※入場無料

ところ 市民活動センター・子育て支援センター(本町)

内容 落語会、フォークソング、合唱、ミニコンサート、活動パネル展示ほか

問合せ 市民活動センター(☎983-2693)

### 12月6日(土)ミシマルシェ開催

時間 午前10時～午後4時

ところ 大社の杜みしま(大社町)

内容 箱根西麓三島野菜の直売や三島グルメも登場。餅まきもあり。

問合せ シカ小杜(☎972-1702、<http://shikagoya.com/free/marche>)、商工観光課(☎983-2655)

## 募集

### 家族介護教室に参加しませんか

とき 11月29日(土)午前10時～11時30分※参加無料、要申し込み

ところ 介護老人保健施設梅名の里(梅名)

内容 高齢者の食生活について

対象・定員 高齢者の介護をしている人や介護に興味のある人・20人

申込み・問合せ 梅名の里(☎977-8686)

問合せ 長寿介護課(☎983-2609)

### 「ソーシャルビジネス」を学び起業しませんか

とき 11月22日(土)～26日(水)午前9時30分～午後4時

ところ 市民文化会館第1・2会議室

内容 多様な社会問題の解決を目

的とした収益事業に取り組むソーシャルビジネスの基礎知識

対象・定員 求職中や起業を考えている人、ボランティア関係者の人、シニアなど・30人程度

申込み グラウンドワーク三島

(☎983-0136)

問合せ 商工観光課(☎983-2656)

### シルバー人材センター会員募集 経験と知識をいかしませんか

元気で働きたいという意欲のある60歳以上の人を募集しています。臨時・短期的な就業なので、無理なく働くことができます。

申込み シルバー人材センター(☎972-9700)へ。

問合せ 長寿介護課(☎983-2609)

### クリスマスリースを作ろう!

とき 11月30日(日)①午前の部(午前10時～正午)②午後の部(午後2時～4時)※参加無料

ところ コトリスラボ cotoris labo(南町)

講師 深津美穂さん(花育インストラクター)

対象・定員 小学校1～6年生(保護者同伴)・①②15人程度

申込み・問合せ 11月26日(水)までに、名前、住所、連絡先を電話または電子メールで、商工観光課(☎983-2766、✉[syookou@city.mishima.shizuoka.jp](mailto:syookou@city.mishima.shizuoka.jp))へ。

### 壊れたおもちゃ持ってきて!

みしま生活展で、沼津おもちゃ病院が出張修理を行います。

とき 11月30日(日)午前10時～午後2時※事前申し込み不要

ところ 生涯学習センター3階

費用 無料※ただし、部品代がかかる場合があります

その他 危険なおもちゃや家電製品の修理はできません

問合せ 環境政策課(☎983-2647)

## 健康講座

### 高齢者の感染症予防について

とき 12月4日(木)午後1時30分～2時30分

ところ 街中ほっとサロン(市役所中央町別館東側)

講師 田内美津子さん(田内内科 医院医師)

※申し込み不要、直接会場へ。

問合せ 長寿介護課(☎983-2609)

### 農兵節踊り練習会 一般参加者募集

#### 初心者にもわかりやすく説明

とき 12月5日(金)午後6時30分から※申し込み不要、直接会場へ。

ところ 生涯学習センター3階多目的ホール

問合せ 三島農兵節普及会(三島市観光協会内☎971-5000)、商工観光課(☎983-2656)

## お知らせ

### 同報無線(声の広報)などを 用いた情報伝達訓練実施

地震・津波や武力攻撃などの発生時に備え、全国瞬時警報システム(J-ALERT)を用いた情報伝達訓練を実施します。

とき 11月28日(金)午前11時ころ

内容 ①同報無線による「これはテストです」を3回放送

②みしまるホッとメール配信

③市役所の館内放送

問合せ 危機管理課(☎983-2650)

### 12月7日(日)は

#### 静岡県地域防災の日

午前9時ころ県内に地震を知らせるエリアメールが配信されます。

12月6日(土)午前0時から8日(月)24時までの3日間、静岡県内では、「災害伝言ダイヤル(171)」を利用できます。

問合せ 危機管理課(☎983-2650)

※広報みしま11月1日号7ページに掲載した、11月23日「いずはこねふれあいフェスタ2014」の開始時間は、午前9時からではなく正しくは「午前9時30分から」です。お詫びして訂正いたします。

## 納期をお忘れなく

### 納期限 12月1日(月)

●後期高齢者医療保険料(第4期)

### 納期限 12月5日(金)

●市県民税(第3期)

●国民健康保険税(第5期)

●介護保険料(第5期)

#### 問合せ

▶市県民税・国民健康保険税について…課税内容などに関することは市民税課(☎983-2626)、納付に関する場合は収税課(☎983-2629)

▶介護保険料について…長寿介護課(☎983-2607)

▶後期高齢者医療保険料について…保険年金課(☎983-2710)

### 国民年金の「保険料免除」には申請が必要です

65歳からの老齢基礎年金、万が一の時の、障害基礎年金、あるいは遺族基礎年金を受給するためには、国民年金保険料の納付(毎月15,250円)が必要です。失業して収入が少ないなど、国民年金保険料を納められないときには、保険料の免除申請をご利用ください。

承認された期間は、年金保険料を納付していなくても加入資格が認められ、障害・遺族基礎年金の納付要件に加算され、老齢基礎年金の金額にも一定額が反映します。※一部免除の場合は2年以内に保険料の一部納付が必要です。

**免除できる期間** 平成26年7月分～平成27年6月分まで

※制度の変更により、平成26年の4月から、申請時点の2年1カ月前まで免除申請ができるようになりました。この期間に未納部分がある人はご相談ください。

**申請手続き場所** 保険年金課国民年金係窓口

**申請手続きに必要なもの** ①年金

手帳または国民年金保険料納付書②認め印③「雇用保険被保険者離職票」または「雇用保険受給資格者証」の写し(失業による申請の場合)

**問合せ** 保険年金課(☎983-2606)

### 難病患者見舞金の支給申請

**対象者** 11月1日現在で有効な下記のいずれかを所持し、1年以上引き続いて市内在住の人(平成25年11月2日以前に出生した人に限る)

▶特定疾患医療受給者証▶小児慢性特定疾患医療受診券▶先天性血液凝固因子障害等医療受給者証▶被爆者健康手帳

**申請期間** 11月17日(月)～28日(金)

**持ち物** 受給者証、申請書(送付された人)、預金通帳、認め印など

**問合せ** 障がい福祉課(☎983-2612)

### 法人経営者・個人事業主のみなさんへ

①給与支払報告書の提出のお願い  
平成26年中に給与を支払った場合は、従業員の住所のある市区町村に、平成27年1月末までに提出。パート・アルバイトや退職者も対象です。※電子申告も可能

②個人住民税特別徴収(給与天引きのお願い)  
給与支払報告書を提出した人のうち退職者以外は、原則特別徴収での取り扱いとなります。

**問合せ** 市民税課(☎983-2626)

### 交通遺児等の扶養手当

交通事故などで、両親または両親のうち主な生計維持者が死亡または障がいの状態になった18歳以下の児童(平成27年3月31日までに18歳になる児童)を養育している人に、交通遺児等の扶養手当を支給します。※ただし、三島市に1年以上引き続

き居住している人に限ります。

**受付期間** 11月21日(金)～28日(金)

**申請場所** 子育て支援課(市役所本館2階)

**支給額** 児童1人につき年額3万円

**問合せ** 子育て支援課(☎983-2712)

### 12月4日～10日は人権週間

市の人権擁護委員が、12月5日(金)午後4時30分から街頭啓発活動を行います。※人権擁護委員は、人権に関する身近な相談相手です。

市では、「特設人権相談」を毎月第1金曜日の午前10時～午後3時に市民相談室に開設しています。秘密厳守で予約不要です。相談も無料ですので、ご利用ください。

#### 市の人権擁護委員

樋口純一さん(本町)、橋本裕子さん(芙蓉台)、望月正己さん(大場)、柴崎恵子さん(萩)、中山堯周さん(谷田)、吉田美和子さん(南本町)、柳詰けい子さん(東本町)、石川博敏さん(緑町)

**問合せ** 福祉総務課(☎983-2610)

### 三島の名産品をお歳暮に「三島ブランドセット」を販売中です

**販売期間** 11月27日(木)まで

**発送日** 12月上旬予定

**商品** ※金額は消費税・送料・箱代を含む。

①三島贅沢セット10,000円×2種類

②三島まんぷくセット5,000円×3種類

③三島得々セット3,500円×2種類

④箱根西麓三島野菜セット3,000円

**注文方法** ①注文書を商工会議所から受け取り注文 ②料金の支払い(前払い制)※支払いが確認できない場合はキャンセルとなります。

**問合せ** 三島商工会議所(☎975-4441)、商工観光課(☎983-2655)

善意ありがとうございます

小金沢健一さん 2,000円



▲見晴台～芙蓉台～三島駅をつなぐ「見晴台線」

## 路線バス「見晴台線」 地域の積極的な取り組み が表彰されました

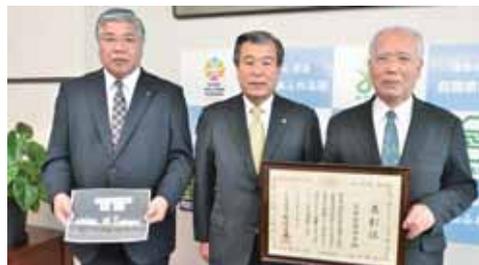
問合せ 地域安全課 (☎983-2701)

前よりも多い1日あたり12便が運行され、年間利用者が9万人にのぼるバス路線となっています。

### ●見晴台自治会が評価されたポイント

- ・自治会が路線バス運行事業者と運行契約を締結
- ・自治会内の中学生や高齢者に定期券購入を助成
- ・自治会住民の高齢者に乗車割引券を配布
- ・バス停の整備、維持管理、清掃活動の実施

このような取り組みは全国的にも先進的な事例として評価されています。



▲見晴台自治会とバス事業者による市長への受賞報告

### ●「見晴台自治会」が中部運輸局長表彰を受賞

国土交通省中部運輸局では、乗合バスなどの運行について、利用者目線によるアイデアや利用者を増加させるような取り組みを行っている住民団体を対象に、「公共交通の利用拡大等に寄与している団体」として中部運輸局長表彰を実施しています。平成26年度の受賞者として、三島市の「見晴台自治会」が選ばれました。

### ●「見晴台線」と見晴台自治会の関わり

平成21年に、路線バス「見晴台線」を運行する富士急シティバス(株)から、赤字路線であることを理由に大幅な減便の申し出がありました。危機感を持った見晴台自治会は、住民総意のもとで自治会が主体となって立ち上がり、事業者が申し出た減便分の運行契約を自治会自らが締結し、路線の維持につなげました。熱心な取り組みにより、以

## がんばる！元気な！市民活動団体

### 多呂北沢双葉会 / 双葉会見守り隊

会長・高橋市郎 / 代表・田中武雄さん

### 子供たちの成長を見守る

下校時刻に合わせて、向山小学校の通学路で、子どもたちの下校を見守っています。平成13年から活動を始めて、主に老人クラブのメンバー12人程度で活動しています。

授業から解放された子どもたちにとって、友達と一緒に下校は会話に夢中になりがちで、後ろからやって来る車などに気付かないこともあります。道路幅の狭い場所や信号のない交差点では特に注意しながら声掛けを



▲交差点での見守り

するよう心掛けています。

基本的に学校がある日には出られる会員が声掛けをしていますが、子どもたちが大きい声であいさつをしてくれて他愛もない会話を交わしたり、ひとりひとりが日々成長していく様子を実感できることが、休まず活動を続けている大きな原動力になっていると思います。

老人クラブの活動や見守り活動に協力していただける人はぜひ、気軽に参加してみてください。

