

糖尿病予防のための健康づくり料理教室

日本大学食物栄養学科が開発した秋の恵みが盛りだくさんのメニューを作ります。

とき	ところ	定員	締切
9月29日(火)	錦田公民館	18人	9月18日(金)
10月14日(水)	北上文化プラザ	24人	10月7日(水)
10月20日(火)	北上文化プラザ	24人	10月13日(火)
10月23日(金)	中郷文化プラザ	22人	10月16日(金)
10月29日(木)	生涯学習センター	23人	10月22日(木)
11月6日(金)	保健センター	25人	10月30日(金)
11月13日(金)	錦田公民館	18人	11月6日(金)
11月18日(水)	生涯学習センター	23人	11月11日(水)
11月19日(木)	生涯学習センター	23人	11月12日(木)
11月25日(水)	中郷文化プラザ	22人	11月18日(水)

とき 午前9時45分～正午（受け付け午前9時30分から）

内容 保健師・栄養士の講話、調理実習と試食

対象 市内在住、在勤、在学の人※無料

持ち物 エプロン、ふきん、三角巾（パンダナなど）、
筆記用具、健幸マイレージポイントカード

申込み・問合せ 各日申し込み締め切り日までに電話
で健康づくり課（☎973-3700）へ。

健康美女たちの公開座談会 GIRLS' HAPPY HOUR 2015

～わたしが選ぶウェルネスライフ～

とき 9月26日(土)午後2時30分～4時40分（予定）

ところ 順天堂大学三島キャンパス1階

対象 三島市近隣に在住、在勤の16歳以上の女性

定員・費用 先着100人・一般2,000円、学生1,500円

申込み H i p s ホームページ (<http://hips-net.org/2015/07/06/592/>) から申し込み

問合せ 健康づくり課（☎973-3700）、H i p s（☎080-6957-4180）

スポーツ

市民体育館

9月の休館日 24日(木)

●9月のトレーニングルーム利用者講習会

▶午前10時…2日(水)、9日(水)、16日(水)

▶午後3時…5日(土)、19日(土)、26日(土)

▶午後7時…3日(木)、13日(日)、17日(木)、27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。当日受け付け、予約不要。

●グラウンド抽選会（11月分） 9月30日(水)

▶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）

市民プール

●市民温水プール

9月の休館日 ▶24日(木)：施設点検のため、終日休館▶
21日(月)、22日(火)、23日(水)：祝日のため、夜間の部休館

①敬老の日似顔絵イベント

おじいちゃん、おばあちゃんの似顔絵を持ってきて
ください。小人プール無料券を1枚プレゼントします。

期間 9月1日(火)から専用紙を配布、随時掲示※似顔
絵はプール場内に9月23日(水・祝)まで掲示。9月末返却。

対象 3歳～小学2年生

②ワンコイン（500円）水泳教室

とき ①9月25日(金)②9月26日(土)午後0時30分～1時20分

種目 ①クロール②平泳ぎ

対象・定員 18歳以上の人・先着30人

申込み 当日受け付けで申し込み

③第15回すいすいみしま記録会

とき 9月27日(日)午後0時30分～1時30分

対象・定員 25m以上泳げる人・先着30人

種目・参加費 ▶4種目：25m、50m、100m、200m
▶個人メドレー：100m、200m・入場料のみ

申込み 当日正午までにプール受け付けで氏名、年齢、
種目を記入して申し込み。※1人2種目まで

●長伏・上岩崎プール

閉場日 9月6日(日)午後4時まで営業（遊泳は午後3
時50分まで）※無料開放

問合せ 市民温水プール（☎980-5757）

みどりまつりをより一層盛り上げましょう

第78回三島みどりまつりイベント参加者募集

フリーマーケット

とき 10月17日(土)午前9時～午後3時30分、10月18日(日)午前9時～午後3時

ところ 長伏公園南側芝生広場

対象 市内在住で一般家庭の不用品を販売する人(18歳以上のアマチュア)

募集区画 30区画(1区画3m×3m) ※応募多数の場合は抽選

出店負担金 1区画 700円

申込み 9月25日(金)までに往復はがき(1世帯につき1枚)で申し込み。▶往信裏面に郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、出品物の内容、出品希望日と「みどりまつりフリーマーケット出店希望」と記入▶返信表面に返信先の住所、氏名を記入して、水と緑の課(〒411-8666北田町4-47)へ。※往復はがき以外での応募、記入内容に漏れがあると無効となる場合があります。

※飲食物の販売、花苗など植物の販売はご遠慮ください。

かかしコンテスト

対象 自主制作した「かかし」※みどりまつり後返却

規定 高さ1.6m、幅1.6m以内

出品 10月16日(金)に直接、長伏公園へ持参

表彰 10月18日(日)午後0時30分からみどりまつり会場で行います。(賞品があります)

おもちゃカボチャコンテスト

対象 自分で育成したおもちゃカボチャ

出品 1人3組以内(3個1組) ※10月17日(土)午前9時～正午までに出品者が直接会場(長伏公園)本部テントへ持参

審査基準・表彰 形、色、そのほか・10月18日(日)午後0時30分からみどりまつり会場で行います。

申込み・問合せ かかしコンテスト・おもちゃカボチャコンテストともに9月25日(金)までに水と緑の課(☎983-2642)へ。

家庭に緑を増やしましょう

不要木バンク

市内にある貴重な緑を保護・育成するために、改築などで不要となった樹木の情報を、樹木がほしい人に提供するサービスです。登録情報は、市ホームページまたは、水と緑の課窓口で閲覧ができます。

対象 市内にある樹木(移植は受取者が行います) ※不要木バンクへの登録は、水と緑の課までご連絡ください。

生け垣を作りましょう

生け垣用の苗木を無償配布します。

苗木の種類 アベリア・イヌマキ・ウバメガシ・カイヅカイブキ・キンメツゲ・キンモクセイ・サザンカ・サンゴジュ・シラカシ・セイヨウイボタ・ネズミモチ・ヒイラギモクセイ・マサキの13種類

配布本数 1m当たり3本以内、おおむね5m以上で20mを限度とします。

対象 市内在住で苗木配布後すぐに道路・歩道に面している場所を含む隣接地との境に植栽できる人

配布時期 10月・3月・6月、申し込み締め切りは各配布月の前月末日。(10月配布の申込期限は、9月30日(水)) ※状況によっては、配布できない場合もありますので、事前にご確認ください。

みどりの贈り物

出産・小学校入学・結婚・新築・住宅購入などの記念に記念樹(苗木)を差し上げます。

苗木の種類 ミシマザクラ・イチヨウ・キンモクセイ・サザンカ・タイサンボク・モッコク・ハナミズキの中から1種類

配布時期 10～11月と3～7月の毎週水曜日(祝日を除く) 午前10時～午後3時※引換券が必要

配布場所 みどり育苗センター(初音台) ※水と緑の課で引換券を配布します。

問合せ 水と緑の課(☎983-2643)