

## ～学校給食 地域絆づくり交流事業～

## 佐野小・長伏小で学校給食を試食しませんか

とき ①10月21日(金)②28日(金)各日午前11時50分～午後1時30分

ところ ①佐野小学校3階ランチルーム（駐車場有り）  
②長伏小学校1階会議室（駐車場有り）

内容 学校給食の紹介と試食、箱根西麓三島野菜の紹介、健口体操など

対象 市内在住、在勤、在学の人

定員・費用 各日程先着25人・280円（当日の給食代）

申込み・問合せ 9月30日(金)までに健康づくり課（☎973-3700）

～イチから体験して、初めてわかる味がそこにある！～  
大人の地元食材発掘イベント

とき 10月22日(土)午前9時～午後4時40分

集合解散場所 保健センター

内容 ▶漁港でいけす見学とアジ釣り▶アジのさばき方体験とイカの一晩干し作り▶箱根西麓三島野菜の収穫体験▶昼食（自分で魚定食を調理、釜揚げシラスご飯、干物バーベキューほか）※天候によって変更有り

対象 市内在住、在勤、在学の18～45歳の人

定員 先着26人※複数人で参加の場合は、申込時にお伝えください。子ども連れでの参加は、ご遠慮ください。

イベント参加費 3,000円（食材費など）

申込み・問合せ 10月7日(金)までに健康づくり課（☎973-3700）※電子申請可

～対象者には9月下旬に予診票を送付します～  
高齢者インフルエンザ予防接種

インフルエンザは、例年1～2月ごろに流行します。ワクチンの効果があらわれるまでに2週間ほどかかるため、11～12月上旬ごろに接種することをお勧めします。

実施期間 10月1日(土)～平成29年1月31日(火)

対象 ①市内在住の65歳以上の人②60～64歳の人で、心臓、腎臓、呼吸器機能、免疫に障がいのある人※身体障害者（内部障害）手帳1級保持者

自己負担額 1,400円（生活保護者は無料）

問合せ 健康づくり課（☎973-3700）

## マタニティセミナー

とき 10月13日(休)午後1時30分～4時

ところ 保健センター東館※参加無料

内容 歯科健診、ブラッシング指導、育児体験など

対象 市内在住の妊婦※申し込み不要

持ち物 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）

問合せ 健康づくり課（☎973-3700）

～プロに教わる、子どもに伝えたい“本物の味”～  
味覚の講座

とき 10月5日(水)午前10時～11時30分

ところ みしまプラザホテル7階マリアソーレ※駐車場は市営中央駐車場をご利用ください（減免有り）

内容 出汁の取り方とおかゆの炊き方のデモンストラーション、試食、味覚の話

講師 川口功二さん(みしまプラザホテル和食料理長)

対象 市内在住、在勤の妊婦または乳幼児の親（祖父母も可）※託児はありません

定員・費用 先着30人程度・無料

申込み・問合せ 9月30日(金)までに健康づくり課（☎973-3700、kenkou@city.mishima.shizuoka.jp）※電子申請可

## 産前・産後ケアセミナー

とき 10月28日(金)午後1時30分～4時

ところ 保健センター東館※参加無料

内容 妊婦同士、妊婦と乳児の母との交流①妊婦：分娩について、マタニティストレッチ、栄養講話②出産後の人：ひめトレエクササイズ～めざせ♡骨盤美人～

対象・定員 ①妊娠中の人・20人②平成28年4～5月生まれの乳児の母・10人（1歳未満児の託児希望者は申込時に要連絡・10人）※1歳以上の子どもを連れての参加はできません。

持ち物 母子手帳、筆記用具、飲み物、運動できる服装

申込み・問合せ 10月21日(金)までに健康づくり課（☎973-3700）

お願い 妊婦向けセミナーでは、香水などの使用はお控えください。においに敏感な人もいます。



# スポーツ

## 10月は校区の運動会に参加しましょう

お誘い合わせの上、各校区の運動会にご参加ください。

問合せ スポーツ推進課 (☎ 987 - 7571)

## 小学生から実業団所属のトップ選手まで参加 全日本女子オープンレスリング無料観戦

とき 10月2日(日)午前9時から

ところ 市民体育館

問合せ 第11回全日本女子オープンレスリング選手権大会事務局：松岡さん (☎ 090 - 2188 - 8973)、  
スポーツ推進課 (☎ 987 - 7571)

## 親子ふれあいティーボール大会参加者募集

とき 10月30日(日)午前9時～午後2時※雨天中止

ところ 南二日町人工芝グラウンド、多目的グラウンド

競技内容 1チーム12～15人(大人・男女各4人以上、小学生4人以上)

※市民体育館の駐車場には限りがありますので、なるべく公共交通機関をご利用ください。

費用 1チーム2,000円(当日支払い)

申込み 10月12日(水)までに市民体育館備え付けの申込用紙(市ホームページからダウンロード可)に記入し、スポーツ推進課へ。

問合せ スポーツ推進課 (☎ 987 - 7571)

## チェンジボディコンテスト参加者募集

トレーニングルームの利用者講習会受講者を対象に、3カ月間の体の変化を各部門(体重減少、体脂肪率低下、筋肉量増加)別に競います。

事前説明会 9月29日(木)午後6時～7時30分

説明会会場 市民体育館2階会議室※要筆記用具

トレーニング期間 10月1日(土)～12月21日(水)

費用 1部門エントリーにつき1,200円(個別トレーニングメニューを作成する場合は別途1,200円)

申込み 9月26日(月)までに市民体育館備え付けの申込用紙に記入して申し込み※電子申請可

問合せ 市民体育館 (☎ 987 - 7570)

## 10月10日(月・祝)はスポーツデー

### 市民体育館(一部施設)の無料開放

トレーニングルーム、2階卓球場 午前9時～正午、午後1時～5時※トレーニングルームは利用証のある人のみ利用可

弓道場 午前9時～正午(アーチェリー)、午後1時～5時(弓道)※用具の貸し出しは行いません。種目は利用状況に応じて変更する場合があります。

問合せ スポーツ推進課 (☎ 987 - 7571)

### 市民温水プール

●無料開放 午前9時30分～午後0時30分、午後1時30分～4時30分

#### ●親子ふれあい教室

とき 午後0時30分～1時20分

対象 3～5歳でオムツがとれている幼児と保護者

定員・費用 先着20組(40人)・1組820円

持ち物 水着、タオル、水泳キャップ、アームヘルパー、ゴーグル(必要な人のみ)

申込み 9月21日(水)午前11時～10月7日(金)午

後8時30分に直接、申込用紙(プール受付に備え付け)に記入し市民温水プールへ。

#### ●体組成測定会

とき 午前9時15分～午後0時20分、午後1時15分～4時20分

対象 中学生以上※温水プール利用者以外も可

費用 200円※前回(5月29日実施)参加した際の測定結果を持参した場合は無料

#### ●ウオーターバルーン～水上を自由に歩いてみよう～

とき 午前9時30分から(受け付け午前9時15分～正午)、午後1時30分から(受け付け午後1時15分～4時)

対象 4歳以上で体重80kg以下の人※プール利用者以外は不可(水着で参加)

定員 各回先着35人※2人乗りはできません。

費用 1回5分間300円

#### ●クロールスイムクリニック

とき 午後0時30分～1時20分

対象 クロールで50m以上泳げる中学生以上の人

定員・費用 先着15人・500円※要水泳キャップ

問合せ 市民温水プール (☎ 980 - 5757)

