

10月1日号「休日の歯科診療」の変更

10月1日号11ページに掲載しました休日の歯科診療の10月30日「S. D. Cさいとう歯科クリニック（谷田）」は、「高木歯科医院（長伏）☎977-8880」に変更になりましたので、ご注意ください。

問合せ 健康づくり課（☎973-3700）

～いつでもどこでも、食べたら歯みがき～ 11月8日は「いい歯の日」

11月8日は、いい歯の日です。おいしく楽しく食事をとるために、口の健康を見つめ直しませんか。

健口を保つために ▶毎日歯みがきをする▶かかりつけの歯科医をもつ▶歯科医院で年に1～2回は健診（歯と口のチェックやク



リーニング）を受ける

問合せ 健康づくり課（☎973-3700）

～お口の病は万病のもと～ 口腔ケアで健口アップ！

むし歯や歯周病など、口の状態は全身の健康に影響を及ぼすといわれています。歯科衛生士による口と歯のための話を聞いてみませんか。

とき 12月10日(土)午前10時～11時30分

ところ 生涯学習センター5階第4研修室

内容 むし歯菌や歯周病菌が影響を及ぼす全身疾患（心筋梗塞・脳梗塞・糖尿病など）やドライマウスなど口のトラブルと口のまわりの筋トレについて

講師 森野智子さん（静岡県歯科衛生士会会長）

定員・費用 先着30人・無料

申込み 11月30日(水)までにライフサポートセンターしずおか東部事務所（☎929-9820 ※平日午前9時～午後5時）

問合せ ライフサポートセンターしずおか東部事務所、健康づくり課（☎973-3700）

禁煙に挑戦しませんか

●禁煙外来の受診 医師から自分に合った方法とアドバイスを受けます。条件により、保険が適用されます。

●禁煙補助剤の利用 薬局で販売している、ニコチン

ガム・ニコチンパッチ（皮膚に貼る）を使ってみましょう。

●インターネットの利用 禁煙した人や仲間のサポートを受けることができます。無料と有料のものがあります。※「インターネット禁煙マラソン」「eヘルスネット」「禁煙サポートサイトいい禁煙」など

●禁煙についての相談 健康づくり課にお気軽にご相談ください。

問合せ 健康づくり課（☎973-3700）

参加者募集 「ピピッと簡単クッキング」

電子レンジを使いこなして、お手軽なごちそう作りを始めませんか。

とき 11月30日(水)、12月7日(水)各日午後2時～4時30分

ところ 保健センター東館2階栄養指導室

内容 調理のデモンストレーションと試食

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）

対象 市内在住、在勤の60歳以上で全日程参加できる人

定員 先着30人

費用 200円（材料費）

申込み・問合せ 10月28日(金)までに健康づくり課（☎973-3700）

市災害対策市民講演会のお知らせ

災害時の医療体制がどのように考えられているか知っていますか。地震災害に対して、今から自分ができる事を学んでみませんか。

とき 11月11日(金)午後6時30分～8時30分（開場午後6時）

ところ 生涯学習センター3階講義室

内容	講師
三島市における災害時医療救護体制～特に発災5日目以降の体制について	鈴木衛さん（三島市医師会災害対策担当理事）
実災害から考える命を守る救護所・避難所のあり方とは	勝見敦さん（武蔵野赤十字病院救命救急センター救急部長）

定員・費用 先着150人・無料

申込み・問合せ 健康づくり課（☎973-3700）

現地で三島市チームをいっしょに応援しませんか

「しずおか市町対抗駅伝大会」 応援団の参加者募集

とき 12月3日(出)午前7時30分
ところ 市民体育館前出発※雨天決行
内容 市民体育館(出発)→県庁、草薙競技場(応援)
 →市民体育館(午後5時30分到着予定)
定員 先着50人
費用 無料
申込み 11月11日(金)までに氏名、住所、電話番号を

NPO法人三島市体育協会事務局 (FAX 960 - 9780、
 npo.mtk@ka.tnc.ne.jp)
問合せ NPO法人三島市体育協会事務局 (☎ 981 -
 0200 ※月曜・水曜・金曜日の午前10時～午後4時)、
 スポーツ推進課 (☎ 987 - 7571)
 ※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。

郷土資料館文化講演会

「小田原北条氏と駿豆^{くにざかい}国境地域」

10月15日(出)から始まる郷土資料館の企画展「駿東・
 北伊豆の戦国時代～北条五代と山中城～」の関連イベ
 ントとして、NHK大河ドラマ『真田丸』でも時代考
 証を担当する黒田基樹さんの講演会を開催します。
とき 11月13日(日)午後1時45分～4時(午後1時
 15分受け付け開始)
ところ 生涯学習センター3階講義室※会場までは、
 なるべく公共交通機関のご利用をお願いします。

講師 黒田基樹さん(駿河台大学
 教授)
定員 先着140人※事前申し込み
 優先
費用 無料
申込み・問合せ 郷土資料館 (☎
 971 - 8228、kyoudo@city.mish
 ima.shizuoka.jp)



▲黒田基樹さん

「安心して暮らせる三島」について考えよう

議会報告会にお出かけください

市議会議員と市政について意見交換をしませんか。設
 定したテーマによって担当する議員、会場、時間が異な
 りますので、関心のある会場にお出かけください。

●三島に住もう！移住・定住サポート事業

とき・ところ ①11月4日(金)午後7時～8時30分、
 社会福祉会館4階大会議室※駐車場は市営駐車場を
 ご利用の上、駐車券を会場までお持ちください(減
 免あり)。

②11月5日(出)午前10時～11時30分、総合防災セン
 ター防災研修室(市役所大社町別館1階)

担当議員 堀江、土屋(利)、中村、伊丹、松田、佐野、
 石渡、佐藤

●在宅介護～高齢者にやさしいまちづくりを考える～

とき・ところ ①11月4日(金)午前10時～11時30分、
 市民活動センター(本町タワービル4階)※無料で
 託児を行います(10月28日(金)までに予約)。駐車
 場は市営駐車場をご利用の上、駐車券を会場までお
 持ちください(減免あり)。

②11月5日(出)午後2時～3時30分、北上文化プラザ

多目的ホール

担当議員 岡田、野村、大石、鈴木、服部、瀬川、藤江
 ●コンパクトシティはどうあるべきか～人口減少社会
 を見据えたまちづくり～

とき・ところ ①11月4日(金)午後2時～3時30分、
 中郷文化プラザ多目的ホール

②11月5日(出)午後7時～8時30分、錦田公民館講堂
担当議員 大房、川原、杉澤、村田、下山、土屋(俊)、
 弓場

問合せ 議会事務局 (☎ 983 - 2600)



▲昨年の意見交換の様子