

## ～ノルディックウオーキングがもっと身近に！～ ポールの無料貸出ステーションの設置

ノルディックウオーキングのポールを貸出する施設「ノルディックステーション」を設置しました。

**設置場所** ①みしま<sup>けんこう</sup>健幸塾（中央町1-40）②楽寿園駅前口（一番町19-3）③大社の杜みしま（大社町18-52）④カフェロハス（大宮町3-18-34）

**対象・費用** どなたでも・無料

**貸出期間** 当日のみ。別のステーションへの返却も可。  
※各ステーションの営業時間中にご返却ください。

**貸出組数** 各ステーション10組

**その他** ▶予約はできません▶歩き方のレクチャーはみしま健幸塾へ▶詳細は市ホームページ

**問合せ** 健康づくり課（☎973-3700）

## ～三島の街がキャンパスに！～ みしま健幸大学が始まりました

“健幸”に関するさまざまな講座を無料で受講できます。子どもから大人まで受けられる講座が盛りだくさん。（平成29年3月までに67講座を開講予定）

**詳細** 日程や内容については、公共施設に設置のチラシや市ホームページをご覧ください。

**対象** 市内在住、在勤、在学の人

**問合せ** 健康づくり課（☎973-3700）

## ～ノルディック&里山体験～ “やまだ”で健康

**とき** 12月4日(日)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）

**内容** ノルディックウオーキング体験、収穫体験など

**定員** 25人※応募多数時、市民を優先して抽選

**費用** 大人700円、中学生以下500円（材料代、保険料）

**持ち物** 飲み物、タオル、雨具、帽子

**申込み・問合せ** 12月1日(木)までに健康づくり課（☎973-3700）

## ～タニタ活動量計で市内をバーチャルウオーキング～ いっぱい歩いて景品をGETしよう！

期間中の合計歩数で順位を決め、上位者には豪華景品をプレゼントします。この機会に、みしまタニタ健康くらぶへ入会してみませんか。

**開催期間** 11月30日(水)まで

**内容** タニタの健康サイト「からだカルテ」を使って、会員の歩数を競うイベントです。歩数データに応じて、市内チェックポイントの歴史・観光情報や写真をサイト上で見ることができます。

**対象** みしまタニタ健康くらぶ会員

**問合せ** 健康づくり課（☎973-3700）

## 11月のタニタ流健康セミナー

**とき** 11月23日（水・祝）午前10時～正午

**ところ** 生涯学習センター3階講義室

**内容** ▶講演（タニタの社員食堂健康セミナー～500kcalのまんぷく定食のコツ～）▶高機能体組成計測定（素足での測定）

**講師** みしまタニタ健康くらぶヘルスコンシェルジュ

**対象・費用** どなたでも参加可※申し込み不要・無料

**持ち物** 筆記用具

**問合せ** 健康づくり課（☎973-3700）

## JRさわやかウォーキング25周年記念 みんな歩くら～テクテク秋の三島を歩黄葉～

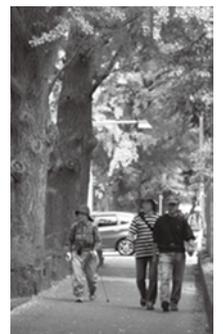
**とき** 11月19日(土)午前8時30分～11時受け付け

**コース** 約10km、所要時間約2時間30分

三島駅南口（スタート・受付）→<sup>えんみょうじ</sup>圓明寺→さんしん GALLERY ZEN または源兵衛川→三島梅花藻の里→佐野美術館（有料）→山本食品→大社の杜みしま→三嶋大社（宝物館有料）→三嶋曆師の館→上岩崎公園→文教町イチョウ並木→日本大学国際関係学部→大岡信ことば館（有料）→楽寿園駅前口（ゴール）

**見どころ** ▶文教町イチョウ並木の黄葉▶佐野美術館の名刀展（蜻蛉切ほか）▶三嶋大社などで開催中の「三嶋フードフェスティバル」▶楽寿園菊まつり▶健康チェック（ハックドラッグ加茂川店）

**問合せ** 商工観光課（☎983-2656）



## ひとりで抱え込まないで、まずは相談を

### お父さん、お母さんへ あなたの子育てを地域で支えます

ひとりで悩まず、心の苦しさを打ち明けて！

子どものことや職場・家庭のトラブルからくるストレスや不安感がもととなり、子どもを必要以上にしかったり、たたいたりしてしまうことはありませんか。まずは、その心の苦しさを理解してくれる人に話をすることが大切です。あなたの子育てを応援したいという人が地域には大勢います。

ときには子どもと離れる時間をつくろう

子どもと四六時中一緒にいるのは、大変なものです。ときには、一時保育などを利用して子どもを預け、リフレッシュする時間をつくりましょう。

子育て仲間をつくろう

子育ての悩みなどを共感できる人がいると心強くなります。

地域の子育て支援センターなどを利用しよう

子育てに関する相談や、子育て支援についての情報も入手できます。

### 地域の皆さんへ

親が子どもを怒鳴ったり、手を上げたりしてしまう理由は何か、手助けを必要としている親に何かできないかを考えてみましょう。もし、必要なことがあれば

相談機関に連絡してください。

### 子どもを守る地域ネットワークが大切

児童虐待はさまざまな原因が関係しています。より多くの機関が連携することが、家庭への適切な支援につながります。

「あなた」も「わたし」もネットワークの1人です。子どもを地域で見守りましょう。

問合せ 子育て支援課 (☎ 983 - 2713)

### もしかして…と思ったら相談してください 子どもSOS

(通話料無料：☎ 0800 - 200 - 7576)

子育て相談、虐待通告 家庭児童相談室（市役所本館2階子育て支援課：☎ 983 - 2713）

虐待通告、一時保護 東部児童相談所（沼津市高島本町：☎ 920 - 2085）

不登校相談、教育相談 青少年相談室（生涯学習センター2階：☎ 983 - 0887）

子育て援助活動のコーディネート ファミリー・サポート・センター（本町タワー4階：☎ 983 - 2835）

発達・育児などの健康相談、育児・離乳食などの講習会 保健センター（☎ 973 - 3700）

### パブリック・コメント（意見公募）を実施します

## 皆さんの意見を聞かせてください

パブリック・コメント制度は、市が基本的な政策などを策定する場合、広くその案に対する意見を聞き、その意見を考慮して最終的な案を決定し、提出された意見に対する市の考え方を併せて公表する制度です。

**【案件名】三島市子ども・子育て支援事業計画の見直しについて**

内容 平成27～31年度の5カ年の計画として策定した、「三島市子ども・子育て支援事業計画」について、社会環境やニーズの変化を反映した、より実効性のある計画とするため中間見直しを行うもの

**【案件名】三島市配偶者等からの暴力の防止及び被害者の保護・支援に関する基本計画の策定について**

内容 配偶者からの暴力の防止及び被害者の保護に関

する法律の規定に基づき、「三島市配偶者等からの暴力の防止及び被害者の保護・支援に関する基本計画（第2次三島市DV防止基本計画）」を策定するもの（計画年度：平成29年度～33年度）

応募方法 11月10日(木)～12月9日(金)に子育て支援課（〒411-8666北田町4-47、FAX 983-2709、kosodateka@city.mishima.shizuoka.jp）

資料閲覧場所 市ホームページ、市役所情報公開コーナー、子育て支援課、生涯学習センター、北上文化プラザ、中郷文化プラザ、錦田公民館、坂公民館

問合せ 子育て支援課（☎ 983 - 2712）、パブリック・コメント全般…行政課（☎ 983 - 2615）